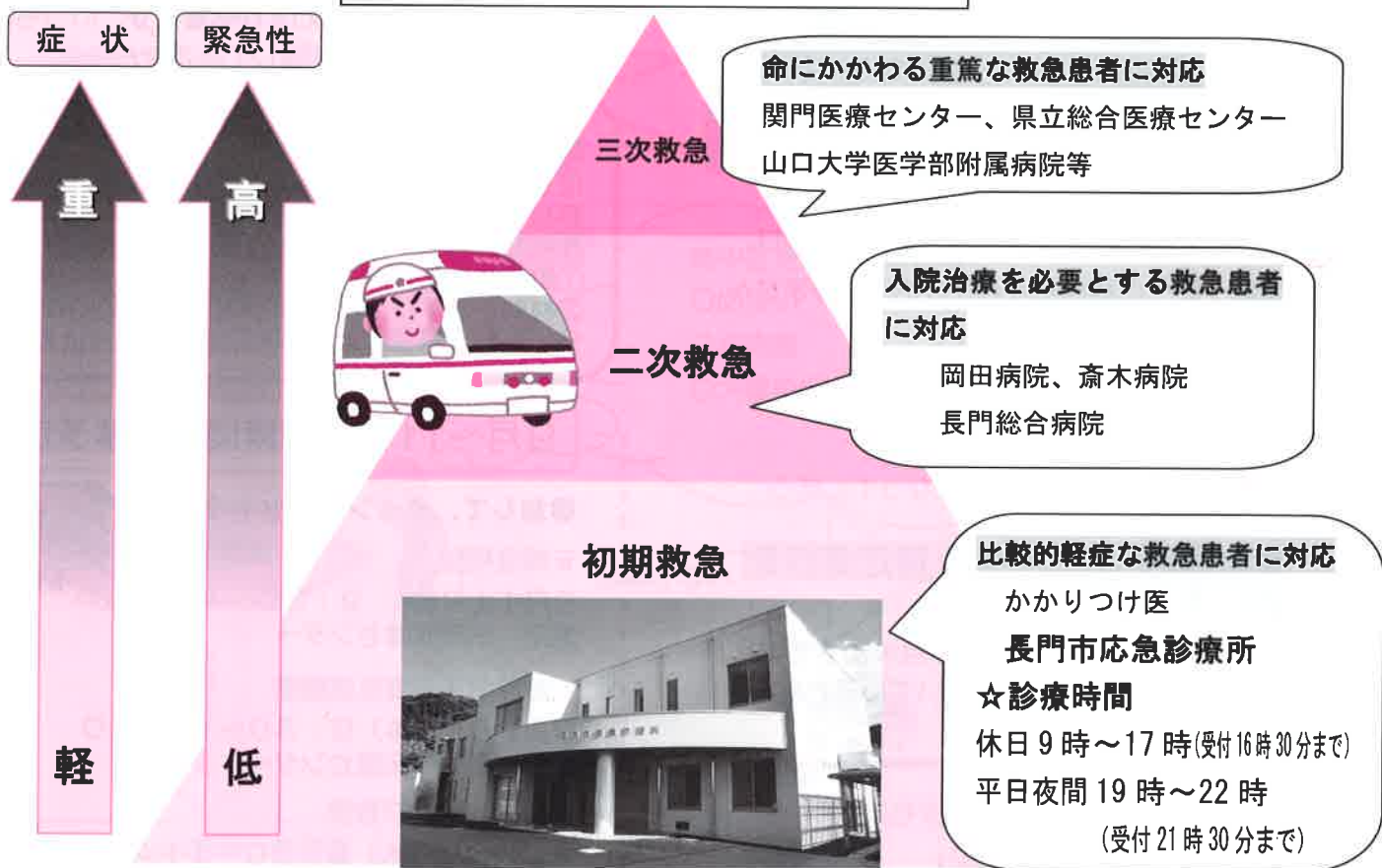


地域医療情報紙

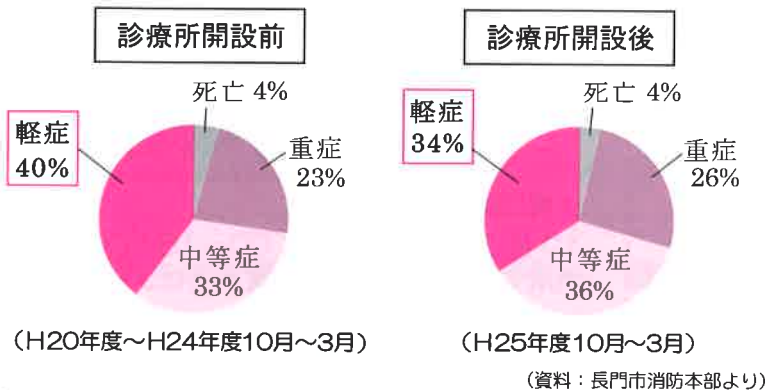
9月は救急医療普及月間です

救急医療について考えてみましょう

長門の救急医療のしくみ



程度別救急搬送割合の比較



軽症者の救急搬送割合が減少！

長門市の救急搬送状況について応急診療所開設後の平成 25 年 10 月～H26 年 3 月までと、過去 5 年間の同じ時期を比較すると、応急診療所の開設後の軽症者の搬送割合が減少しています。市民の皆さんが医療機関に適切に受診され、救急車の適正利用に繋がったことがうかがえます。ご協力ありがとうございます。

9月は「健康増進普及月間」



健康づくりを地域

生活習慣病予防に取り組んで、健康づくりポイント事業に応募しよう！



我が国は世界一の長寿国であり、健康水準の向上には目覚ましいものがあります。一方、人口の高齢化、生活環境の急激な変化から、糖尿病、脳卒中、心臓病等の生活習慣病が増加し、これらが「寝たきり」や「認知症」の要因となることから、生活習慣病予防は、「健康長寿」のためには大変重要です。

☆次の1～3のうち、あてはまる項目がある方は、生活習慣病予防への取り組みをぜひ始めてみませんか？

- 1 今年、がん検診や健康診断など受診していない
- 2 運動不足を感じる
- 3 食べ過ぎや、食生活が不規則になってしまう

1 年1回は、がん検診・特定健診を受けましょう

★医療機関でのがん検診は9月末までです
お得な無料クーポン券が届いている方はぜひご活用ください

集団健診は便利な休日健診もあります ＜休日健診の日程＞

9/27 (土)

場所：長門市応急診療所
受付時間：7：30～11：00
(子宮・乳がん検診 8：30～10：00)



11/16 (日)

場所：長門市保健センター
受付時間：7：30～11：00
(子宮・乳がん検診 8：30～10：00)

検診項目：胃・大腸・肺・子宮・乳がん、健康診査
胃がん検診は要予約 (TEL：23-1133)

2

ウォーキングを始めませんか？

長門市は、運動習慣づくりとして「ウォーキング」を推進しています

参加者募集！「ウォーキング教室」



3

食生活が不規則になりがちな方、朝食から見直してみませんか？

乱れた生活リズムを整えるため朝食は大切です。また、体の調子を整え、食べ過ぎを防止するために、野菜 350gが必要です。いつもの朝食+野菜料理を実践してみませんか？

＜1人分電子レンジ味噌汁の紹介＞



材料

だし汁 150cc みそ 小さじ2
野菜 100g (例 もやし60g人参30gねぎ10g)

作り方

- ①野菜を切る。
- ②材料を電子レンジ対応の器に入れ 500Wで 4分～5分 (野菜により調節) かけて出来上がり。

9月～11月の健康関連行事予定

参加して、ポイントゲット!!



★減塩相談

9月11日(木) 9：30～11：30
場所：三隅保健センター

★糖尿病予防食生活講座

9月25日(木) 9：30～13：30
場所：長門市保健センター

★ウォーキング教室

9月18日(木) 9：30～11：30
場所：阿惣ダム周辺 (油谷)

★健康づくりのつどい

「ココロがはずむウォーキング」
10月4日(土) 10：00～12：00
場所：三隅農業者トレーニングセンター
(三隅総合運動公園：ウォーキング実践)

★育児講演会

10月30日(木) 15：00～16：00
場所：長門市地域医療連携支援センター

☆行事についてのお問い合わせ先

長門市保健センター TEL 23-1133

で 楽 し く 取 り 組 み ま し ょ う !

「健康出前講座」開催

夏の健康対策ということで、山口大学医学部の福田教授より、「熱中症予防」をテーマに、クイズや、熱中症予防のための手作り飲料水づくり体験などを交えた、上手に夏を乗り切る方法について楽しくお話しして頂きました。



白湯第1老人クラブの皆さん

熱中症

まだまだ残暑きびしい日々！
注意が必要です

熱中症になったときの対応

熱中症を疑う
症状が有る

意識の確認

意識はある

- ① 涼しい場所への避難
- ② 衣服を緩め、冷やす

水分を自力で摂取
できるか

出来る場合

③水分・塩分の補給

症状が改善しない場合

熱中症を疑う症状とは・・・

- めまい
- 頭痛・吐き気
- 筋肉痛
- 倦怠感
- 大量の汗
- 意識が無い
- 高体温 等

意識がない

救急車を要請

救急車を待っている間も

涼しい場所への避難

衣服を緩め、冷やす

医療機関へ搬送

生活習慣病及び認知症の予防等、健康に関する「出前講座」を行っています。

お問い合わせ：地域包括支援センター

TEL 23-1244

☆長門市応急診療所マグネット

身近な場所（冷蔵庫など）に貼ってご使用ください

長門市応急診療所

TEL 27-0199 ※土曜日は休診

診療時間：平日（月～金曜日） 午後7時～午後10時
日曜日・祝日・年末年始（12/30～1/3） 午前9時～午後5時

迷ったとき、不安なときは、まず相談！

★小児救急医療電話相談（15歳未満）

TEL #8000 又は 083-921-2755（午後7時～午後11時）

★救急テレホンサービス（一般）

TEL 22-1599 又は 32-1599（24時間対応）

（長門市中央消防署） （長門市西消防署）

（平成25年10月配布）

お知らせ

◆小児救急電話相談の受付時間が、10月1日より延長され、午後7時～翌朝8時までとなります。

◆マグネットを配布時そのままビニールに入れた状態で貼られている場合、表に説明チラシが入っていますので、袋から取り出してご使用ください。
（マグネットは上記のデザインで、上半分が青色です。）

◆マグネットが必要な方は、長門市健康増進課 地域医療連携室（TEL27-0255）までお問い合わせください！！

高齢者のパワーで元気な地域づくり

健康銭太鼓体操実践講座開催

8月8日（金）ラポールゆやで、健康づくりのために取り組んでいる「健康銭太鼓体操」の創作発表や、みんなで一緒に銭太鼓体操を実施、交流も深め、楽しい時間を過ごされていました。



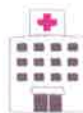
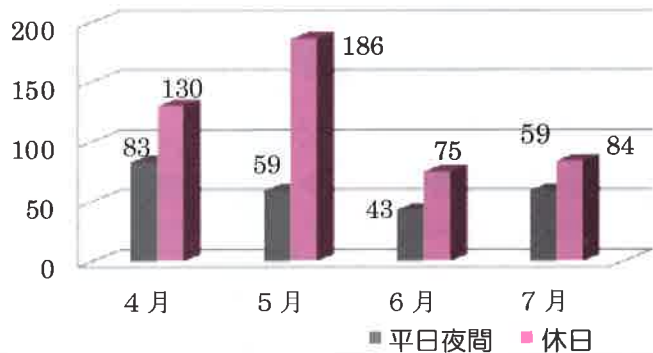
創作発表の様子
＜後畑グループ＞

長門市応急診療所の受診状況

（休日昼間、平日夜間の初期救急患者）

（H26年4月1日～H26年7月31日）

**月別受診者数
（平成26年4月～7月）**



1日当たり受診者数

	4月	5月	6月	7月
平日夜間	4.0	3.0	2.0	2.7
休日	26.0	26.6	15.0	16.8

この情報紙へのお問い合わせ・ご意見等がありましたら下記へお願いします。

■編集事務局 長門市市民福祉部健康増進課 地域医療連携室

TEL 0837-27-0255 FAX 0837-27-0266

※この情報紙の既に発行されたものは、市のホームページに掲載しております。

URL：http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/kurashi/welfare/chikiiryu_torikumi.html

E-Mail：chikiiryu@city.nagato.lg.jp