

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.34

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

「不妊症」を知っていますか？

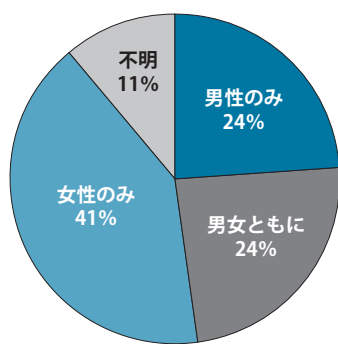
不妊症とは、妊娠を望む健康な男女が1年以上経っても妊娠に至らない状態のことです。現在は約10組に1組のカップルが不妊症と言われ、身近な問題となっています。

原因は、晩婚化・晩産化に伴い、加齢から起こる妊娠率の低下、子宮内膜症・子宮筋腫などの婦人科疾患の増加、生活習慣病などさまざまです。

男性と女性の割合は？

不妊症は女性だけの問題と思われがちですが、WHO（世界保健機関）の発表によると、女性のみに原因があるケースは41%で、その他男性のみが24%、男女両方が24%と、不妊の原因の約半数は男性側にもあることが指摘されています。

不妊症の原因 (1996年WHO)



思春期からの健康管理が大切

過度なダイエットによる月経不順、肥満、喫煙、性行為感染症などに加え、最近の生活習慣から起こる低体温や冷え、運動不足も不妊症に影響するため、思春期から健康的な生活習慣を身に付ける必要があります。気になる症状や既往歴があれば、産婦人科や泌尿器科へ相談しましょう。

不妊治療費の一部を助成

不妊治療を受けている人の経済的な負担を軽減するために、不妊治療費の一部を助成しています。

詳細は、長門市保健センターまたは長門健康福祉センターに問い合わせてください。長門市または山口県のホームページにも掲載しています。

不妊を考えるつどい

- とき 2/27(土) 13:00～
 - ところ 山口県総合保健会館 (山口市吉敷下東)
 - 問い合わせ 山口県健康福祉部 こども・子育て応援局
Tel 083-9333-2947
- ※次回は「予防接種」について掲載します

コラム 市民協働

みんなの力で

まちが輝く



宇津賀地区まちづくり協議会の

学域連携活動を紹介します

市では、市民協働によるまちづくりを進めるうえで、過疎化や少子高齢化により弱体化しつつある集落機能の再生と、市民活動団体の活性化を2つの柱として事業を実施しています。

平成25年度からは、集落機能再生の施策の一つとして、複数の自治会の合意形成による協議会の設立を進め、人的支援や財源支援を行っています。

このうち、宇津賀地区まちづくり協議会では、地域住民や団体の意見を集約し、外部からの意見を取り入れ、これからの地域振興のための計画をつくること、また地域のブランド化を進めることを目的に、県内の複数

の大学との、国や山口県の事業を活用した学域連携活動が行われています。

山口県立大学との連携では、美しい棚田景観などを後世に引き継ぎ、産業振興や域外交流促進を図るためのブランド化に向けたトータルデザインの研究を協働により進めています。

また、下関市立大学では、平成26年度に行った構成自治会・地域活動団体内でのワークショップやフィールドワークに続き、平成27年度には宇津賀地区の全世帯を対象としたアンケート調査を実施し、地区振興のための計画策定に係る提案活動を行いました。

この取りまとめによる報告会が、次のとおり開催されます。

地域住民だけでなく、一般市民の皆さんも聴講できますので、ぜひ参加してください。市では今後、協議会の設立を促進し、学域連携の取組などを各地域に広げていく予定です。

- 日時 2/22(月) 18:30開演
- 会場 ラポールゆや
コミュニティホール
- 報告者 下関市立大学経済学部教授 水谷利亮氏 ほか
- 入場料 無料(申込不要)
- 問い合わせ 企画政策課市民協働推進室
Tel 23-1172
Fax 22-0135

こちし
119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

西消防署 Tel 32-1230

火災時の問い合わせ Tel 22-1414

ホームページ

http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/

山火事に注意を

空気が乾燥し、風の強い日が続くこの時期は、毎年多くの山火事が発生しています。その原因としては、たき火の不始末やたばこの投げ捨てなど、ちょっとした不注意によつて発生しています。

- ① 山火事などに入った場合は、喫煙を控えましょう
- ② たき火などを行う場合は、事前に消防署へ連絡し、その場を離れず消火の準備をしておきましょう
- ③ 予防に協力をお願いします。火災予防に協力をお願いします。火災予防に協力をお願いします。火災予防に協力をお願いします。
- ④ 野焼きを行う場合は、決して一人では行わず、複数人で実施しましょう
- ⑤ 風の強いときや空気が乾燥しているときは、たき火などを控えましょう



火災救急件数[12月]

()内はH27累計

建物 2(5)

林野 0(1)

車両 0(3)

船舶 0(0)

その他 0(4)

合計 2(13)

救急 159(1,875)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-11205

スポーツ推進委員です！

平成27年11月12日～13日の2日間にわたり、愛媛県松山市で「第56回全国スポーツ推進委員研究協議会愛媛大会」が開催され、長門市から4人の推進委員が出席しました。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、わが国のスポーツ文化を確立し、多くの人が運動の楽しさや感動を分かち合うために、スポーツ推進委員の果たすべき役割や活動の方向性などについて熱心な協議が行われました。

初日は「スポーツと地方創生」と題して、サッカー元日本代表監督の岡田武史氏の講演が行われました。これまでのサッカー日本代表監督の経験やFC今治オーナーとしての取組について話があり、スポーツの振興・交流を通じて地域が活性化することを強調した内容でした。

2日目はシンポジウムが行



▲長門市からは4人のスポーツ推進委員が参加

われ、「スポーツを通じた健康長寿社会の実現」というテーマの分科会に参加しました。全国のスポーツ推進委員から事例発表があり、健康寿命を延ばすには適度な運動が必要であることをあらためて認識しました。

長門市においても、地域の活性化と健康寿命を延ばすため、私たちスポーツ推進委員にできることは積極的に行動していきたいと思っています。