

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.37

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

体を動かして健康づくり

〜今日からはじめる「10（プラス・テン）」

運動不足は、肥満や生活習慣病、高齢者の寝たきり、認知症などを招く大きな要因となっています。生活が便利になった今日では、日常生活においていかに身体を動かす機会をつくるかが重要になります。

「10（プラス・テン）」の推奨

厚生労働省は、毎日の身体活動（生活活動+運動）において今より10分多く身体を動かす「+10」を推奨しています。

3ステップで運動の習慣化

①機会を見つける
1日の生活の中では、家事、通勤、仕事の合間など、体を動かすチャンスは意外に多く、「何かをしながらストレッチ」や「階段を使う」など普段の生活を変

えるだけで活動量が増えます。
②時間をつくる
いきなり長時間運動することは難しいため、短時間でも回数を重ねることが大切です。まずは意識して、今より1日10分多く体を動かしましょう。

- ・家事をこまめに行う
- ・何かしながらストレッチ
- ・階段を使う
- ・歩ける距離なら歩き、歩幅を大きくする
- ・休日には外出する

③運動を楽しむ
運動内容を変えたり、家族や仲間と一緒に運動をすることで、運動の楽しさや喜びが増し、楽しみながら続けることができます。それぞれのライフスタイルに合わせて、可能な範囲でチャレンジしましょう。

1日に行いたい運動目標

元気に身体を動かしましょう！
18歳～64歳…1日60分

じっとしていないで！
65歳以上…1日40分



※安全のために注意すること

- ・体調が悪いときは無理をしない
 - ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく
 - ・病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談する
- ※次回は「食育」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



新たに3つの協議会が設立されました

近年の人口減少や高齢化、また個々のニーズの多様化などに伴い、自治会組織などのコミュニティ機能の弱体化が課題視されています。

市では、これらの諸課題解決に向けて「市民協働によるまちづくり」を推進しており、その核となる事業として「集落機能再生事業」を実施しています。

この事業は、同じ地域課題を持つ複数の自治会の合意形成により、地域づくり組織を構成し、課題の洗い出しによる長期計画をもとに、行政と一体となって、より良い地域づくりを進めていくものです。

平成27年度には、新たに通地区、俵山地区、真木・渋木地区

の3地区で、協議会組織が設立され、事業実施が始まりました。これにより、既設の三隅地区、宇津賀地区、向津具地区、板持地区、白潟地区に加えて、市内8地区での事業実施となりました。市では、今後も事業実施エリアを順次拡大していく予定です。

この事業を通じて、団体の設立はもとより、地域福祉の増進や景観保全、防災活動などを進めるコミュニティ活動に、地域づくり支援員としての職員参画などを行う人的支援や、財源支援を行います。

協議会組織の設立や事業内容などについて相談したいことがありましたら、企画政策課市民

協働推進室まで問い合わせてください。

■問い合わせ

企画政策課市民協働推進室

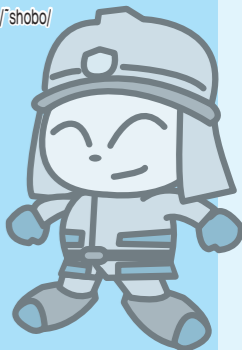
Tel 23-1172
Fax 22-0135



▲防災訓練のようす（通まちづくり協議会）

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/



風水害への備え

洪水、高潮、土砂崩れなどによって引き起こされる災害を「風水害」といい、毎年多くの被害が発生しています。

- のがたつきはないか
家の中の安全対策
- ①外出は控える
 - ②避難に備えて貴重品や非常持出品の準備・確認をする
 - ③病人や乳幼児、身体の不自由な人は事前に安全な場所へ避難する



- ### 家の周囲の安全対策
- ①瓦やトタンのめくれ、割れ、ずれはないか
 - ②壁や雨戸に亀裂や腐り、浮きはなにか
 - ③窓ガラスのひび割れ、窓枠

火災救急件数【3月】		（ ）内は今年累計	
建物	1	船舶	0
林野	0	その他	2
車両	0	合計	2
合計	1	救急	147
			(464)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



地域包括支援センターです！

〜4つの主な役割〜

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、さまざまな取組を行っています。

①総合相談

医療・介護・福祉・健康をはじめ、どこに聞くと良いのか分からない相談事を、適切な機関と連携して解決に努めます

②介護予防ケアマネジメント

要支援の認定を持つ人や事業対象者（※）の介護予防の支援を行います。また、適切にサービスを利用できるよう支援します

※事業対象者は、基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人をいいます

③権利擁護
悪質商法の被害から高齢者の権利を守ることや、虐待

④包括的・継続的ケアマネジメント支援

医療・介護・予防・住まい・生活支援などさまざまな職種や関係機関と連携し、安心した生活を送ることができる体制づくりを行います



▲保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が連携して相談対応を行います