

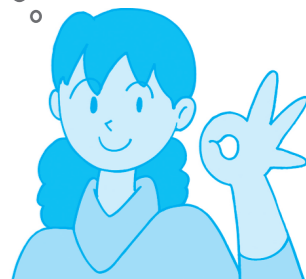
# めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.38

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

## しつかりかんで、健康な身体づくりを

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
歯を大切にするためには、食べた後は歯磨きをする、甘いものを食べすぎない、よくかんで食べるなどが必要で、特にかむことは健康維持に大きな効果があります。

の影響で、発育期の子どもの永久歯の生えるペースが遅れ、歯並びが悪くなることで、かみ合わせや親知らずの生え方に悪影響を及ぼすこともあります。  
強いあごや歯をつくるため、「しつかりかんで食べる」健康効果を見直してみましよう。

### 「の」脳の発達

脳が活性化され、集中力や記憶力をアップさせます

### 「は」歯の病気予防

唾液がたくさん分泌され、細菌の増殖を防ぎます

### 「が」がんの予防

唾液に含まれる酵素によって発がん作用を抑えます

### 「い」胃腸快調

胃腸内の消化を助け、栄養素の吸収をよくします

### 「ぜ」全力投球

かむことでストレスを抑制し、気持ちよく活動ができます

一口30回を目標に、家族でおいしく楽しく食卓を囲み、しつかりかんで、いつまでも健康な身体をつくりましょう。  
※次回は「熱中症」について掲載します

### 1食、何回かみますか？

現代人は昔の人に比べ、食べ物がかまなくなりまし。弥生時代は1回の食事に約4,000回でしたが、江戸時代には半分以下となり、現代では約600回になったといわれています。

これは、軟らかいものを好んで食べたり、食事にかかる時間が減少したことが原因です。

また、かむ回数が減少したことで、現代人のあごは昔の人に比べ小さく細くなりました。そ

「ひみこのはがいくぜ」で健康な身体をつくらう

### 「ひ」肥満の予防

よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます

### 「み」味覚の発達

食べ物の本来の味を感じ、おいしく食べられます

### 「こ」言葉を正しく発音

口の周りの筋肉を使うことであごが発達し、発音をよくしたり、表情を豊かにしたりする効果が得られます



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど  
長門市観光コンベンション協会の「ながコレ」がおすすすめ！  
長門の「これ」がおすすめ！  
旬情報をお届けします。

## 第4回長門市観光フォトコンテスト 「ながと原風景」作品募集

今年度で4回目となる「長門市観光フォトコンテスト」ながと原風景」を、回を重ねることに市内外から多くの人にご応募いただけるようになりました。  
今年度はより幅広い層からご応募いただけるよう、「公式ウェブページ投稿部門」と「インスタグラム投稿部門」の2つの部門を設けました。

長門市内の自然風景、伝統文化、イベント、食など「ながとの原風景」を自分らしく表現した写真をお待ちしています。

### ■応募方法

#### 公式ウェブページ投稿部門

・長門市観光フォトコンテスト

ホームページの応募フォームから応募  
<http://photonanavi.jp/>

・郵送にて応募  
長門市東深川1324番地1  
長門市観光コンベンション協会内「長門市観光フォトコンテスト」係

#### インスタグラム投稿部門

①「ながと観光ナビ」公式インスタグラムのアカウントをフォロー

#### ②写真撮影

③「#ながとフォトコン」をつけて投稿

#### ■表彰・賞品

公式ウェブページ投稿部門



第3回長門市観光フォトコンテスト「ながと原風景」グランプリ作品「月明かりの細田と漁火」  
撮影 持吉勝三氏

問い合わせ  
長門市観光コンベンション協会  
Tel 22-8404

### ■募集期間（両部門とも）

平成28年6月1日(水)

～平成29年2月28日(火)

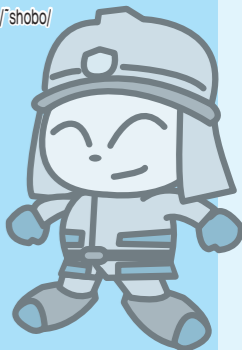
### ■問い合わせ

長門市観光コンベンション協会  
Tel 22-8404

- ・グランプリ1点  
賞金5万円・長門湯本温泉宿泊券・個展览展示空間の提供
- ・月間賞毎月1点  
特産品1万円相当プレゼント
- ・インスタグラム投稿部門  
グランプリ1点  
賞金3万円・長門湯本温泉宿泊券
- ・月間賞毎月1点  
特産品5千円相当プレゼント

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/>



## 危険物は安全な取り扱いを

平成2年から、毎年6月第2週の1週間は「危険物安全週間」と定められ、石油類をはじめとする危険物を取り扱う事業所に対して、自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、市民に危険物に対する意識の高揚と啓発を図っています。

かにする反面、取り扱いを誤ると大きな被害を発生しかねません。「危険物安全週間」を機会に、私たちの身近にある危険物を安全に取り扱うよう心がけていきましょう。

消防法で定める危険物とは、それ自体が発火または引火しやすい危険性があるものなどで、私たちの身近なものではガソリン、灯油、軽油などがあります。  
危険物は私たちの生活を豊

平成28年度危険物安全週間推進標語



火災救急件数 [4月]	
( )内は今年累計	
建物	1
林野	0
車両	0
船舶	0
その他	2
合計	3
救急	160 (624)

## こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員は、その目標の一つに「チャレンジ・ザ・ゲーム」の普及を掲げ、活動しています。今回は「ペタンク」を紹介します。

ペタンクは、南フランスで生まれたゲームで、ビュットと呼ばれる目標玉に金属製のボールを投げ合い、相手チームよりビュットに近づけることで得点を加算して競うゲームです。試合はシングル・ダブルス・トリプルの3形態があり、少人数からでも楽しめるゲームです。

子どもから高齢者まで対等に競技を行うことができることから、世代間の交流を図ることもできます。ルールも複雑でなく、誰でもすぐに競技を始められることから、日本でも多くの人に親しまれ、競技人口は40万人ともいわれています。これからスポーツを始めようと思う人にオススメのニュースポーツです。



▲ペタンクは金属製のボールを使用する競技



▲ビュットと呼ばれる目標玉に向かって投げる

「チャレンジ・ザ・ゲーム」の出前講座の依頼などありましたら、生涯学習スポーツ振興課まで連絡してください。