

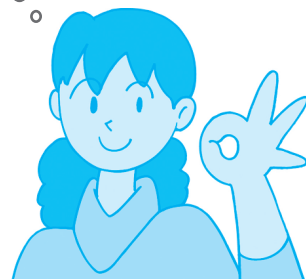
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.42

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

糖尿病を防ぐ生活習慣とは？

糖尿病は、すい臓から出るホルモン「インスリン」の働きが悪くなったり、量が減ったりすることで慢性的に血液中のブドウ糖（血糖）が高い状態が続く病気です。患者の約9割は、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレスなど生活習慣との関わりが深い糖尿病です。

高血糖の状態が続くと、増えた血糖で全身の血管が傷つけられます。細い血管が傷つくと網膜症・腎症・神経障害などの合併症を起こし、太い血管が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まるため、血糖値が「やや高め」のうちに生活習慣を改善しましょう。

生活習慣改善プラン

「食事」と「運動」を基本にできることから実践しましょう。

《食事での改善》
◆食べ過ぎず、バランスよく食べましょう

うどんとおにぎりのように炭水化物を重ねて食べると、急激に血糖値が上昇します。野菜を中心にいろいろな食材をまんべんなくとりましょう。

◆1日3食、規則正しく、朝食はしっかり、夕食は軽めに

朝食を抜くと、次の食事まで空腹の状態が続く、次の食事を食べすぎてしまいがちです。一度にまとめて食べることは、血糖値が急上昇しやすい臓器に大きな負担がかかるため、肥満の原因にもなります。

◆食べる順番はまず野菜から
野菜から先に食べると食物繊維

維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値上昇が緩やかになります。

《運動での改善》
◆今より1、000歩（10分程度）多く歩きましょう

日常生活のなかで意識して身体を動かすことが大切です。
◆1日10〜30分、週3日以上運動しましょう

ウォーキングや水中運動など有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせて行いましょう。

《定期的な健診を》

糖尿病は、ほとんど自覚症状なく進行する「サイレントキラー」とも呼ばれ、定期的に健診を受けることが早期発見につながります。市では集団検診と医療機関（個別検診）を実施しています。詳細は「長門市健康ガイド」などでご確認ください。
※今回は「歯の健康」です

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

俵山地区に中野博文隊員が着任しました！

なかのひろふみ

長門市の皆さん、おはようございます！または、こんにちは！もしくは、こんばんは。9月1日より、俵山地区に着任しました中野博文です。東京からの移住ですが、出身は向津具なので「ほぼ地元」に、Uターンで帰ってきた」といった感じ

です。私は東京では「役者」をしていました。が、なかなかその道だけで食べていくことは難しく、このまま東京で売れない役者続けるのもいかなものか



▲中野博文隊員

と、近年は悶々とした日々を送っていました。そんな折、2年前前から狩猟に興味を持ち、師匠と呼べる方との巡り会いもあり、狩猟に関するいろいろな体験や話を重ねるうちに、もし地元に戻ったら狩猟をやりたいと思うようになりました。そして、ちょうど今年、師匠が野性獣の食肉処理・販売施設「俵山猪鹿工房『想』」を開業させたことがきっかけとなり、この地域おこし協力隊という制度を活用し、Uターンを決意しました。

私が俵山で地域おこし協力隊として取り組みたいことは、まずは「猟師」となり長門市全域の害獣駆除対策を強化しつつ、『想』の事業に加わり、今まで埋もれていた俵山の宝である天

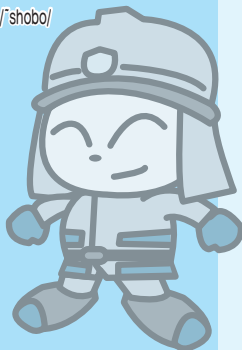


▲辞令が交付された後、大西市長に思いを語る中野隊員

然の食材「ジビエ肉」の販路を大都市圏に開拓することです。私、中野博文でないと進めないであろう道を必ず見つけ出し、まい進しますので、どうぞヨロシクお願いします！

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/



外出時の地震に備えて

- 地震はいつ発生するか分かりません。外出時に地震に遭遇した場合、場所によって取るべき行動が変わります。次のことを参考に、いざというときに備えておきましょう。
- 避難するときは、エレベーターを極力使用せず、階段を使うようにしましょう。またエレベーター内で閉じ込められた場合は、落ち着いてエレベーターに備え付けてあるインターホンで通報しましょう。
- 街中で発生した場合は頭をカバンなどで保護し、空き地や公園に避難しましょう。
- 電車内や劇場で発生した場合は、乗務員や係員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。
- 海岸付近で発生した場合には、すぐに高台へ避難しましょう。また携帯電話などを活用し、津波警報などの情報を入手するようにしましょう。



火災救急件数 [8月]		()内は今年累計	
建物	2	船舶	0
林野	0	その他	3
車両	1	合計	4
合計	3	救急	196
			(1258)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

スポーツ推進委員です！

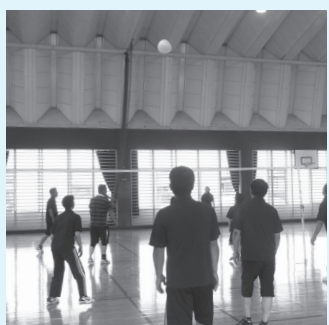
さらばーるバレーボール

今回はスポーツの秋に合うニュースポーツ「さらばーるバレーボール」を紹介します。この競技は、楕円形のやわらかいボールを用いるバレーボール型スポーツで、コートはバドミントンダブルス用の広さで行うものです。

1チームは5〜7人で構成され、コートには5人が入ります。6人以上の場合はローテーションで交代しながら競技に参加します。

サーブはアンダーハンドで打ち、サーブのみノーバウンドでタッチして3回以内に相手コートに返します。それ以降はボールをワンバウンドさせた後にレシーブし、3回以内で返していきます。

この競技の面白いところは、ボールが変形した楕円形のため、ワンバウンドするとどの方向に跳ねるか分からない



▲大人も子どもも楽しめる競技です

いところでは、また、本来のバレーボールではワンバウンド後にボールに触れるというルールはないため、ついノーバウンドでタッチしそうなになります。チーム内で「ワンバウンド」と声を掛け合いながら、みんなで楽しむことができます。

スポーツ推進委員研修で体験したところ、思い通りに跳ねてくれないボールに振り回されながら、和気あいあいとプレーすることができました。スポーツ推進委員では、出前講座も実施しています。