

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.44

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

高血圧を予防しよう！

血管をしなやかに保つために

「血圧」は、心臓が全身に血液を送り出すときに、血液が血管の壁を押す圧力のことです。この力が正常な範囲を超えて強くなり、血管に負担がかかってしまう状態が「高血圧」です。

《高血圧を放っておくと…》

高血圧特有の自覚症状はほとんどないため、放置してしまいがちですが、高血圧状態が続くと血管壁に過度の負担がかかり、動脈硬化を進行させ、脳卒

中や心筋梗塞、腎臓病や認知症などの病気を引き起こします。

高血圧の原因は、体質や遺伝の影響だけでなく、生活習慣が深く関係しています。生活習慣の見直しが予防や早期の治療につながるため、次のポイントを中心しましょう。

《高血圧を予防する生活習慣のポイント》

- 食事に気をつけましょう
- 塩分を控える（塩辛や漬物、加工食品など塩分が多い食品を控える、麺類のスープは残す、「かけしょうゆ」より「つけしょうゆ」にする、薬味・香辛料などを上手に利用するなど）
- 野菜や果物をとる
- 1日3食バランスのよい食事を心掛ける

- 適度な運動をしましょう
 - 週3回、1日30分程度（10分を3回でも）の有酸素運動（ウォーキングなど）を続ける
 - ストレスをためないようにしましょう
 - 十分な睡眠と休養をとり、自分なりのストレス解消法を見つけるなどして、ストレスをためないようにする
 - 禁煙しましょう
 - 適度な飲酒を心掛けましょう
 - 長期多量飲酒は避け、週に1〜2日は休肝日を作る
- 日頃から血圧を測り、自分の血圧を知るとともに、血圧が高く続くようなら早めにかかりつけ医に相談しましょう。
- ※次回は「インフルエンザ」について掲載します

冬場は要注意！「ヒートショック」

急激な温度差は、一気に血圧を上昇させます。暖かくして家の中での温度差をなくし、お風呂のは40℃くらい、つかまは10分を目安にしましょう。



イベント情報・おいしい食べ物、新しいこと始まりますなど
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！
旬情報をお届けします。

お得な温泉切符販売中

長門・下関 名湯めぐり

長門市と下関市のホテルや花、温泉施設の関係者で構成される「木屋川源流ほたると花の会」では、長門市の長門湯本温泉・俵山温泉・油谷湾温泉と、下関市の一の保温泉、西ノ市温泉の5つの名湯をめぐる「下関・長門名湯めぐり」切符を販売しています。

《長門市》

この温泉切符は、5施設の温泉に入浴できるお得な5枚綴りの切符です。5施設の入浴料金は総額4,290円ですが、約40%オフの2,500円で楽しむことができます。

《下関市》

で、利用期間は同年3月20日までです。巡った施設のスタンプを3つ集めて応募すると、抽選で両市の特産品が当たるダブルチャンスもあります！

ぜひこの機会に、長門・下関両市の名湯、秘湯をご堪能ください。

《販売期間》

販売中／平成29年3／5(日)

《利用期限》

平成29年3／20(月)

※温泉切符は利用施設で販売しています

※年末年始の12／28(水)〜1／4(水)は利用できません



▲油谷湾温泉 (ホテル楊貴館) ▲俵山温泉 (白猿の湯) ▲長門湯本温泉 (山村別館)

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/



野焼きは禁止！

長門市では最近、野焼き行為による「その他火災」が多発しています。野焼き行為は例外行為を除き、原則禁止されています。

また、屋外で家庭ごみなどを焼却すると、廃棄物処理法に抵触する恐れがありますので、焼却する際は市生活環境課（Tel. 23・1249）に問い合わせてください。

消防署への電話連絡は、煙を火災と間違えて通報される人に対応するため、焼却に

対する許可ではありません。

- 例外行為（一例）
 - ・風俗習慣上または宗教上の行事を行うため必要な行為
 - ・農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行う行為
 - ・たき火その他日常生活を営む上で通常行う行為
- ※野焼き禁止の例外行為であっても、生活環境上支障を与えるものまたは火災危険がある場合は中止させる場合があります

火災救急件数【10月】	
（ ）内は今年累計	
建物	2 (4)
林野	0 (0)
車両	0 (1)
船舶	0 (0)
その他	1 (9)
合計	3 (14)
救急	156 (1,556)

スポーツ推進委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」

スポーツ推進委員は、チャレンジ・ザ・ゲームの出前講座や記録会を行っています。推進委員の中には、チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員または推進員の資格を持った人がいます。その立ち合いのもと、競技記録をとってチャレンジ・ザ・ゲーム推進本部（日本レクリエーション協会）に申請すると、日本全国の記録が集計されてランキングが決定されます。これが「全国いつでもチャレンジ・ザ・ゲーム大会」です。

今年8月に開催されたスポーツ祭りで「むかでタイムレース・10」の記録を申請したところ、8月の月間ランキングの2位に深川野球A、3位に長門ベースポール、4位に向陽壘球軍団がランクインしました。この記録は日本レクリエーション協会のホームページ（http://www.recreation.jp）で公開され、年度末には年間ランキングも発表される予定です。

このように、楽しむだけでなく、全国の仲間と記録を競うこともできるのがチャレンジ・ザ・ゲームです。出前講座の申請は長門市教育委員会まで問い合わせください。

来年も、推進委員はさまざまな活動を提供していきますので、よろしく願います。



▲「むかでタイムレース・10」に挑戦