

身体を動かしていますか？

運動不足が生活習慣病をまねく！

をまねく！

日本人の生活は、日々便利で豊かになっていきます。それ自体は好ましいことですが、便利さゆえに生活全般において身体を動かす量が年々減少してきます。日常の活動量の減少は、生活習慣病の増加や体力低下をまねいています。

運動不足を感じていてもなかなか実行できないものです。忙しいとか腰が痛い等の理由であきらめるのではなく、少しでも身体を動かすよう心がけましょう。

運動の効果

運動することは、健康な身体を保つ上で、さまざまな効果があります。

- ・生活習慣病（高脂血症・高血圧等）を予防する
- ・身体に防衛力をつける
- ・筋肉の衰えを防ぎ、体力を強化する
- ・血液の循環をよくする
- ・骨を丈夫にする
- ・ストレスを解消する

あなたは大丈夫？

次のような症状は運動不足のサインです。

- ・動悸・息切れがして身体が重い
- ・姿勢が悪い、肩こりや腰痛があ

る

日常生活アドバイス

- ・身体が硬い、動作が鈍い
- ・体重の増加傾向
- ・疲れがたまり、体調がよくない
- ・乗り物（車・バイク）に頼らず、歩く習慣をつける
- ・こまめに家事をする（洗濯・掃除・買い物等）
- ・休日にはなるべく戸外に出かける
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・身体を動かす趣味を持つ（ダンス・ゴルフなど）
- ・規則正しい生活をする
- ・歩く時は、普段より少し早足、歩幅は広めに歩いて歩く（20分以上継続が効果的）
- ・定期的に運動する習慣をつける（ウォーキングが手軽）



まずは、日常生活の中で、身体を動かす機会を増やし、ウォーキングや水泳などの運動をしている方は、無理をせず続けていきましよう。

としかん
図書館だより
市立図書館 tel 26-5123

2月のアニメ上映会 (視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 2/8 (土) 13:30～
「鉄腕アトム (友情編)」 (48分)
- 2/22 (土) 13:30～
「ぼこぼんのゆかいな西遊記」 (60分)



子どもの読書活動推進体験フォーラム (視聴覚室)

・とき 2/1 (土)
13:00～13:50 子どもの読書活動推進体験フォーラム
14:00～15:30 講演会
講師
絵本作家 まついのりこさん
演題 「すてきな絵本と紙芝居の世界／生きるよろこびを求めて」 (紙芝居の実演有)
定員 100人 (先着順)
申込方法 長門市立図書館備付けの申込書による (電話でも可)

しますが、この期間の利用は出来ません。ご協力をよろしくお願いします。

としかんおはなしの森 (展示室)

・とき 2/8 (土) 15:00
紙芝居の会 (展示室)

・とき 2/15 (土) 15:00
絵本を楽しむ会 (展示室)

・とき 2/20 (木) 10:00
新着図書 (一部) 「隅田川」

北原亜以子、「おれたちはブルースしか歌わない」西村京太郎、「遠州姫街道殺人事件」木谷恭介、「モンスターの花嫁」赤川次郎、「影ぼうし」岡田秀文、「解夏」さだまさし、「密約外交」中馬清福

資料点検のため休館

資料点検のため2月25～28日まで休館します。利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけ

市職員人事異動

(1月6日付)

【課長級】

▼総務部付 (課長待遇 長門市・三隅町・日置町・油谷町合併協議会事務局事務従事) 岡本守正 (総務部付・長門地域合併検討協議会事務局事務従事)

【課長補佐級】

▼総務部企画振興課付 (課長補佐待遇 長門市・三隅町・日置町・油谷町合併協議会事務局事務従事) 松尾 要 (企画振興課付・長門地域合併検討協議会事務局事務従事)

▼総務部企画振興課付 (課長補佐待遇 長門市・三隅町・日置町・油谷町合併協議会事務局事務従事) 藤田昭弘 (山口県地域振興部市町村合併推進室主任)

【係員】

▼総務部企画振興課付 (長門市・三隅町・日置町・油谷町合併協議会事務局事務従事) 君川尚史 (会計課会計係)
▼会計課 柳井英明 (総務部総務課俵山出張所)

市の人口

(1月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,146人 (+4)
男	11,233人 (±0)
女	12,913人 (+4)
世帯数	9,134世帯 (+4)
	() 内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)

編集・発行

長門市役所総務部企画振興課広報統計係

☎0837・23・1117