



# どいのくび便り



発行:令和8年1月  
 発行責任者:土井首地域包括支援センター  
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の  
 総合相談窓口です。



**2026** 本年もよろしくお願ひいたします



毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」

2026年のテーマは「**幸せは足元から 多く動いて健康を実感!**」

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの日頃の生活習慣が原因で発症する病気の総称です。生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状が現れないことが多く知らないうちに蓄積され心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など深刻な病気を引き起こします。

## 生活習慣病の予防は**一無、二少、三多**

### 二少(にしょう) 【少食・少酒のすすめ】

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの予防・治療の基本は食生活にあります。特に塩分・脂質の取りすぎには注意をしましょう。

- ◆塩分  
スナック菓子やカップ麺などの他にも干物やアサリなどの魚介類にも意外と多く塩分が含まれています。
- ◆脂質  
脂身の多い肉、バター、生クリーム、チーズなどの乳製品も摂り過ぎに注意をしましょう。



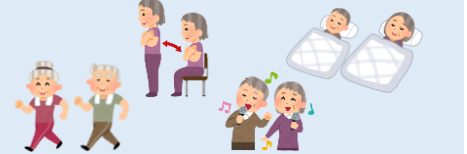
### 一無(いちむ)【無煙・禁煙のすすめ】

タバコの煙には化学物質、有害成分が含まれており、中には発がん性が確認されています。また、がんの他に肺疾患や心臓疾患、脳疾患など様々な病気と関連性が示されています。



### 三多(さんた) 【多動・多休・多接のすすめ】

今年テーマには今より10分多くからだを動かすことを意識してほしいという思いが込められています。多くの人・様々な事・興味のある物にたくさん接することでイキイキとした生活を送ることができます。また、動いた分しっかりと睡眠や休憩をとることも大切です。テレビをみながらスクワット、できるだけ階段を使うなど日常の中で身体を動かすことを意識しましょう。



引用:日本生活習慣病予防協会HP ※内容一部参考

## 大浦警察署よりお知らせ

**注意**

警察官がSNS・ビデオ電話で連絡  
それ詐欺です!!

電話でお金のお話が出たら一度電話を切る!!

そして1人で悩まず家族や知人、  
警察署などに相談をしましょう!!  
だまされんばい、長崎!

## 見破れ、ニセ警察官。

～本物はビデオ通話で取り調べない～



ニセ警察官詐欺に  
だまされたいかんばい

- ☑「+」から始まる電話番号
- ☑SNSを使って連絡する
- ☑ビデオ通話で取調べ
- ☑捜査と称して送金を求める

ぜ～んぶ詐欺

お問合せ先



長崎県大浦警察署 095-829-0110



幅広い世代に **認知症** を知ってもらおう

小学校で認知症サポーター養成講座開催

「認知症」ってどんな病気？  
みんなで勉強!!



「認知症」の方が道に迷っていたら  
どうしよう？  
みんなで話し合って練習してみよう!!



僕、家知ってますよ！  
おうちまで案内  
しましょうか？

みなさん  
優しい対応でした 🍌



南陽小学校  
5年生



認知症サポーターの誕生



土井首小学校  
4年生



どいのくび祭で認知症声かけ訓練実施

11月2日(日)に開催されたどいのくび祭で  
徘徊をしている高齢者役に声をかける訓練を  
行いました。親子や中学生、様々な年代の方に  
参加してもらいました。ありがとうございました。  
「いい取り組みですね」と嬉しい言葉もいただきました。



『認知症』はまずは幅広い世代の方に正しく理解してもらうことが大切です。  
子供から高齢者まで皆で見守りあい、認知症になっても安心して暮らせる、あたたかい地域を  
目指していきましょう😊  
認知症の方とお話するときは「おどろかせない」「急がせない」「心をきずつけない」の3つの“ない”  
を意識しましょう!!



地域包括支援センターでは認知症サポーター養成講座の出前講座を行っています

対象者:市内にお住いのグループ(おおむね10人以上)  
講座内容:認知症の理解と認知症の人への接し方  
講座の時間:1時間~1時間半  
受講料:無料!!



※1回の受講で認知症サポーターに  
なれます。  
お気軽にご連絡ください



長崎市土井首地域包括支援センター  
〒850-0992 長崎市江川町131番地102号  
電話 (095)833-5454

