

# 地域に出向く保健所・保健センターへ!

(平成27年4月から)

【担当課】 保健所地域保健課

☎ 3602-1231

## 保健師が地域に出向く きめ細かなサービスを 進めていきます

### 保健サービスの 向上をめざして

開設から約40年を経過した小菅保健センター(小菅2-19-21)と高砂保健センター(高砂3-26-9)は、バリアフリー化に対応していないなどの課題を抱えています。

また、少子高齢化が進展する中、一人一人に合ったきめ細かな保健サービスが求められています。

このため、小菅・高砂保健センターを見直し、両センターで行っている保健サービスを近隣の南綾瀬および高砂地区センターや堀切および高砂区民事務所窓口で実施する予定です。

### 結果

- 乳幼児健診や健康講座などがバリアフリー化された施設で利用できます。
- 公共施設の有効活用につながります。

気軽に健康相談ができる「電話相談窓口」を開設します。

相談内容に応じて迅速に保健師がご家庭を訪問し、相談に応じます。

継続して相談が必要な方は、その地域を受け持つ保健師に引き継ぎ、途切れなく支援します。

地区センターなど身近な公共施設で健診や健康相談を行います。

### 今後の保健センターの体制

青戸保健センター(青戸4-15-14)は区西部、金町保健センター(金町4-18-19)は区東部、新小岩保健センター(西新小岩4-21-12)は区南部、水元保健センター(東水元1-7-3)は区北部における保健サービス提供の拠点とします。

### 跡地の活用

● 小菅保健センター  
今後予定している子育て支援施設の代替地として活用後、地域ニーズに応じた新たな活用を図ります。

● 高砂保健センター  
障害児関連施設として活用を予定しています。

## 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。

生活習慣を改善して、できることから健康づくりを始めましょう。

【担当課】 保健所健康推進課  
☎ 3602-1268

### 葛飾区の65歳健康寿命

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの理由で要介護認定を受ける年齢を平均的に表したものです。平成24年の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.3歳、女性82.6歳です。

(東京都保健福祉局調べ)

### 1に運動



#### +10(プラス・テン)で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、\*ロコモティブシンドローム、うつ、認知症になるリスクを下げることができます。

まずは、今より10分多く体を動かすことを心掛けましょう。

\*運動機能の衰え・障害により、要介護になるリスクが高まる状態のこと。

### 2に食事



#### 塩分を減らすポイント

生活習慣病を予防するためには、日頃から塩分を取り過ぎないことが大切です。

漬物、つくだ煮、魚や肉の塩蔵品や練り製品などは塩分が多いため、量を控えたり、食べる頻度を減らしたりしましょう。

また、血圧を下げる働きがあるカリウムを多く取ることもお勧めです。カリウムは、野菜や果物などに多く含まれているので、野菜は毎食、果物は毎日1回程度、食べるようにしましょう。

### しっかり禁煙



#### 禁煙は健康づくりの第一歩

喫煙をすると、血液中の善玉コレステロールが減少し、中性脂肪や悪玉コレステロール、血糖値が増加するため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすい傾向があります。健康診査の結果を見て危険信号を感じた方は、健康のために、まず禁煙をお考えください。

### 健康づくりのヒントがここに!

#### 健康大学 公開講座

区民大学単位認定講座。  
健康に過ごすために役立つ話を聞いてみませんか。

【日時・内容・講師】

▷ 9月12日(金)午前10時~正午「上手な野菜のとりかた」饗場直美氏(神奈川工科大学教授)

▷ 9月17日(水)午後1時30分~3時30分「三日坊主克服法!健康行動変容」竹中晃二氏(早稲田大学人間科学学術院教授)

いずれも直接会場へ。

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

【定員】 各日100人程度 【担当課】 保健所健康推進課

\*\*\*\*\*

#### かつしか 健康 食育フェア

健康づくり推進員、葛飾区食育推進ネットワークなどの活動を紹介し、皆さんの健康づくりを応援します。お子さんが楽しめるコーナーもあります。

【日時】 10月19日(日) 午前10時~午後3時。直接会場へ。

【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

【内容】 ◎かつしかはつらつ体操 ◎腸の話、糖尿病講演会

◎クッキー作り教室 ◎筋肉量、体脂肪、血管年齢測定

この他、健康づくりに役立つコーナーがたくさんあります。

【担当課】 保健所健康推進課

### 「食育(食生活)実態調査」にご協力ください

区では、平成27年度の「葛飾区食育推進計画」の改定に向け、無作為に選ばれた区内在住20歳以上の方1,700人を対象に「食育(食生活)実態調査」を行います。9月上旬頃に対象の方に調査票を送付しますので、同封の返信用封筒で返送をお願いします。

【担当課】 保健所健康推進課