この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 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、できるところ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

平成23年の葛飾区の「65歳健康寿命」は、男性80.4歳、女性82.6歳です。平均してこの年齢まで支援や介護を受けずに生活しています。

運動 一日10分身体活動量を増やしましょう

運動習慣のある方は、がん・糖尿病・高血圧などの生活習慣病にかかる割合が低いことが分かってきました。家事・通勤などの日常生活活動と、スポーツなどの運動を合わせてあと10分身体活動量を増やしましょう。

食事 毎日プラス一皿の野菜を取りましょう

朝食を欠かさずに一日3食、野菜をたっぷり取ることで栄養バランスは良くなります。

食生活相談

コレステロールや中性脂肪が気になる方、血圧や血糖値が高めの方の相談を行います。保健所健康推進課、各保健センター（青戸を除く）へ電話でお申し込みください（紙面下欄外参照）。

禁煙 たばこをやめると体はこんなに変わります

「禁煙」は、始めれば効果を感じることができる楽しい発見の連続です。なかなか禁煙できない方も禁煙宣言してみませんか。

禁煙後の体の変化

８時間後…血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
３カ月以内…肺機能が30%程度増加する
１～９カ月後…せき・息切れが減る、免疫力が上がる
５年後…脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルに下がる
10年後…肺がんの死亡率が、たばこを吸い続ける人の約半分になる、
　　喉頭・食道がんなどのリスクが減る

ご存じですか？健康づくり推進員

区長の委嘱を受けて、保健センターなどで各種の体操・ストレッチ・ウオーキングなどの指導を行ったり、健康講話や料理教室などを開いたりしています。詳しくは各保健センターにお問い合わせください（紙面下欄外参照）。

生活習慣病予防は20～30歳代から

健康づくり推進員　岡本好さん（西新小岩在住）

健康食品販売会社を定年退職した時に、地域の方の健康づくりに役立ちたいと思い、６年前に健康管理士の資格を取得し、健康づくり推進員に応募しました。

現在は主に、新小岩保健センターや銭湯などで、さまざまな年代の方を対象に食事や運動の面から病気予防や免疫力を高めるための健康講話を行っています。生活習慣病は20～30歳代の暴飲暴食や不摂生が原因で40歳代になってから発症することが多いのです。

参加の少ない男性や20～30歳代の人たちにぜひ積極的にご参加いただき、若いときからの病気予防の大切さをお話ししていきたいと思っています。

健康づくりのヒントがいっぱい！ 講座・講演会

かつしか糖尿病区民公開講座

日９月23日（月・祝）午後２時～３時30分。直接会場へ。会青戸地区センター（青戸５－20－６）対区内在住の方100人内師▷「血糖は高すぎても低すぎても怖い！」横田太持氏（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター糖尿病・代謝・内分泌内科診療部長）▷「治療に生かす時間栄養学」蒲池桂子氏（女子栄養大学教授）担保健所健康推進課

おひとりさまのバランスの良い食事作り シニア世代も美味しく元気に

１人分でもバランス良く、長生きするための食事の取り方・作り方を調理実習を交えて学びます。

日９月25日㈬、10月２日㈬午前９時30分～正午会健康プラザかつしか（青戸４－15－14）対区内在住65歳以上の一人暮らしの方各日16人費400円方往復ハガキに「おひとりさま」・希望日・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、９月17日㈫（必着）まで（多数抽選）。申担〒124－0025西新小岩４－21－12新小岩保健センター

野菜ソムリエに学ぶ野菜と健康 食事バランスガイド野菜編

野菜をおいしく食べる方法やメニューを調理実演・実習を交えて学びます。

日10月９日㈬午前９時30分～正午会健康プラザかつしか（青戸４－15－14）対区内在住・在勤の方16人費400円方往復ハガキに「野菜ソムリエ」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、９月26日㈭（必着）まで（多数抽選）。申担〒125－0042金町４－18－19金町保健センター

厚生労働省・農林水産省決定

食育講演会　食育をめぐる現状と課題 楽しく食べてバランス良好

「食」の現状と課題について学びます。

日９月27日㈮午前10時～正午対区内在住の方30人師西村早苗氏（女子栄養大学専任講師）方電話で9月19日㈭まで（多数抽選）。会申担保健所健康推進課（青戸4-15-14健康プラザかつしか内）☎3602－1268

あなたの暮らしにもっと果物・牛乳を 食事バランスガイド果物・牛乳編

果物と牛乳のパワーと魅力、おいしく食べる方法を調理実演を交えて学びます。

日10月22日㈫午前９時30分～11時30分会健康プラザかつしか（青戸４－15－14）対区内在住・在勤の方24人方往復ハガキに「果物・牛乳」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、９月30日㈪（必着）まで（多数抽選）。申担〒125－0042金町４-18-19金町保健センター

健康大学公開講座 葛飾区の健康寿命を延ばしましょう いつまでも健康で暮らしたい！

住み慣れた地域で生き生きと暮らすために今からできる事を考えます。

日９月24日㈫午後１時30分～３時30分。直接会場へ。対区内在住の方100人師櫻井尚子氏（東京慈恵会医科大学大学院医学研究科看護学専攻教授）会担保健所健康推進課（青戸４－15－14健康プラザかつしか内）

消費生活情報 くらしのまど

足を痛めない靴の選び方

人の暮らしにかかせない「靴」。体重60kgの方が6千歩歩く場合、なんと432トンもの負荷が足にかかります。そのため、デザインだけで靴を選ぶと、足を痛めたり靴が変形したりすることがあります。

靴を選ぶ際に参考となるポイントを紹介します。

【担当課】消費生活センター（立石5-27-1ウィメンズパル内）☎（5698）2311

靴の選び方のポイント

▽つま先に圧迫感がない
▽足の甲が靴に食い込んだり、浮いたりしない
▽かかとが余っていない（かかとが脱げない）
▽足を入れる履き口が足の形に沿っている

女性用ヒール・パンプス

足の甲にベルトやストラップが１本でもあると、足の負担を軽減できます。

男性用革靴

長時間歩く際は、湿気を放出し、作りがしっかりした革靴がおすすめです。

靴のベロが足首に当たらず、羽根部分が平行で紐が合わせ目に垂直になる靴を選ぶと足への負荷が減ります。

子どもの靴

子どもの足の骨は未完成のため、靴が小さくなったらすぐに上のサイズに交換しましょう。

また、かかとがすり減っているなど履きぐせのついた靴を洋服のようにおさがりで履かせることは、正常な足の発育の妨げになるのでやめましょう。

高齢の方の靴

つま先部分が丸みを帯びたものにしましょう。靴を平らな所に置いたときにつま先が上がっていて、つまずかない工夫がされている靴を選びましょう。

足を痛めないためには足指のケアも大切

帰宅後、靴を脱いだらすぐに足指の間を広げてストレッチをしましょう。マッサージや足指が開くソックスを履くことなども効果的です。

土曜日の消費生活電話相談　9月7日㈯
午前9時～午後4時30分
消費生活センター
☎（5698）2311

凡例

日 日時　会 会場　対 対象　定 定員　内 内容　師 講師　費 費用　持 持ち物
保 保育　他 その他　方 申込方法　申 申込先　問 問い合わせ先　担 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます（一部、携帯電話からは申請できないものがあります）。

「全○回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則１人１枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。