

糖尿病に気を付けましょう

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病やその疑いがある人は、全国で約2,000万人いるといわれています(平成28年厚生労働省「国民健康・栄養調査」)。糖尿病を予防するために、まずはご自身の生活習慣を見直してみましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



糖尿病の症状

糖尿病は、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続くことで、血管に障害が起こる病気です。初めのころは自覚症状が少ないため、すぐに体調の変化に気が付きませんが、放っておくと全身にさまざまな合併症を発症します。

主な合併症

糖尿病網膜症(進行すると失明に)、糖尿病神経障害(進行すると下肢切断に)、糖尿病腎症(進行すると透析に)、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、認知症、骨粗しょう症、歯周病など

糖尿病予防・重症化予防のために

まずは1日3回のバランスの取れた食事と、適度な運動を心掛けましょう。また、糖尿病と診断された場合は、医師の指示に従い、治療を途中でやめないことが大切です。

相談窓口

健康ホットラインかつしか ☎3602-1244

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
 午前8時30分～午後8時
 各保健センターでも受け付けます(7面上欄参照)。

理大祭で 東京理科大学学祭 リーちゃんのリユース大作戦を開催します

日時 11月25日(日)午前10時～午後4時
会場 東京理科大学葛飾キャンパス講義棟4階(新宿6-3-1) 車での来場はご遠慮ください。公共の交通機関をご利用ください。

リユース品を寄付するか、葛飾区総合アプリをダウンロードすると、ピンボールゲームに挑戦できます。ゲームの結果によって、他の参加者のリユース品や古本をもらえます(無くなり次第終了)。

寄付できるリユース品(例)

- ▶ 日用品(未使用)
- ▶ 雑貨
- ▶ ファッション小物、衣服(要洗濯)
- ▶ おもちゃ
- ▶ 文房具、工具(未使用)
- ▶ 食品(未開封で、賞味期限が1カ月以上ある物。生鮮食品、冷蔵・冷凍食品、瓶詰めの食品を除く)

次のいずれかに該当する物は寄付できません

- ▶ 一辺30cmを超える物
- ▶ 動作確認ができない物
- ▶ 個人情報が入力されている物
- ▶ 汚れが目立つ物
- ▶ 壊れている、または壊れやすい物
- ▶ 衛生上問題がある物
- ▶ 火器、危険物
- ▶ 動植物、食器、医薬品

【問い合わせ】

東京理科大学葛飾地区理大祭実行委員会 ☎3609-6774

【担当課】リサイクル清掃課



葛飾区
 ごみ減量・
 3R推進キャラクター
 リー(Ree)ちゃん

人権週間記念講演会

LOVE & HAPPY

～もっと自分らしく、もっと楽しく～

かつしか観光大使のLiLiCoさんをお呼びし、さまざまな苦難があっても「自分らしく、楽しく、生きること」の大切さについて一緒に考えます。



日時 12月19日(水)午後2～4時

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】200人

【保育】1歳以上就学前のお子さん6人(先着順)

【その他】手話通訳、要約筆記、磁気ループ(難聴者の聞こえを支援する設備)あり。

【申込方法】11月20日(火)午前9時から電話かファクス(「人権講演会」・住所・氏名・年齢・電話番号(ファクス番号)、保育希望の方はお子さんの名前と年月齢を記入)で(先着順)。

【申し込み】はなしょうぶコール

☎6758-2222(午前8時～午後8時) FAX6758-2223

【担当課】人権推進課

11月15日(木)から 葛飾区総合アプリに 新機能を追加します

【担当課】情報政策課 ☎5654-8133

新機能

■ わたしの便利帳の閲覧

区の手続きやサービス、生活に必要な情報などを掲載している「わたしの便利帳」を電子書籍で閲覧できます。



■ コミュニケーション支援ボード機能の多言語化

話し言葉でのコミュニケーションが難しい方へのコミュニケーション支援を行うためのイラストです。日本語・英語に加え、韓国語・中国語(簡体字・繁体字)に対応したイラストを追加しました。



▲中国語(簡体字)の例

利用手順

①「ココシル」をインストール

Android端末は「GooglePlay」、iOS端末は「AppStore」から「ココシル」を検索し、インストールします。右下のQRコードからもインストールできます。



②ココシルアプリを起動

③葛飾区総合アプリを選択

ご利用ください

広報かつしかが読める ホームページ・アプリ

【担当課】広報課 ☎5654-8116



マイ広報かつしか

<https://katsushika.mykoho.jp/>

マイ広報かつしかは、葛飾区が発行する「広報かつしか」の記事ごとに読むことができるホームページです。

無料アプリケーションソフト「マイ広報かつしか」からも読むことができます。右のQRコードからアプリをインストールしてください。



Android端末



iOS端末



スマホアプリ「マチイロ」

無料アプリケーションソフト「マチイロ」を利用して、お手持ちのスマートフォンやタブレット端末から「広報かつしか」を読むことができます。右下のQRコードからアプリをインストールしてください。

