

糖尿病予防で血管のアンチエイジング(若返り)

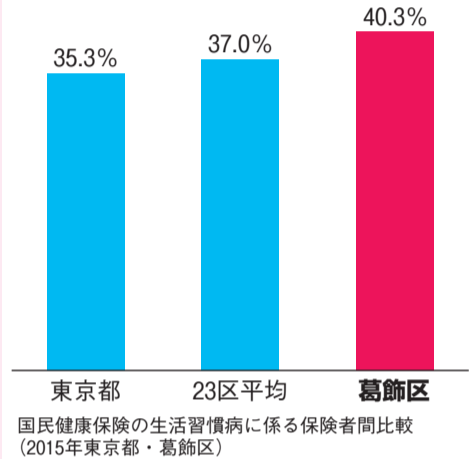
糖尿病は、食べ過ぎや運動不足、インスリンの作用が十分でないなどのために、血糖値が高くなる病気です。糖尿病の恐ろしさは、動脈硬化などの合併症にあります。高血圧や脂質異常、肥満などとの相互作用で進行し、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。初期は自覚症状が少ないため、すぐには体調の変化に気が付きませんが、早期から生活習慣を改善することで予防ができます。

【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

糖尿病は生活習慣病

葛飾区は、区内でも生活習慣病の治療をしている方の割合が高い区です。糖尿病は誰にでも発症する可能性があります。毎日の生活習慣を見直すことで予防ができる病気です。また早期に対処することで、健康な人と同様の生活を送ることができます。

生活習慣病を治療している方の割合



こんな心あたりはありませんか?

糖尿病を招く生活習慣と危険因子をチェック!

- 20歳代のときから10kg以上体重が増えた
- 家族(親・きょうだい)に糖尿病の人がいる
- 食べるのが早い
- 野菜や海草類をあまり食べない
- 魚より肉が好き
- 甘い物や脂っこい物が好き
- 週3日以上お酒を飲み過ぎてしまう
- 運動不足だと感じる
- タバコをよく吸う(1日10本以上)



サラサラ血液で糖尿病予防

- チェック項目が多い人は要注意!
糖尿病を予防するには、ドロドロ血液にならないことが大切です。糖尿病からくる、動脈硬化を予防しましょう。
- ▲標準体重を維持しよう
 - ▲バランスの良い食事をとって、過食を防ごう
 - ▲肉類からの脂肪摂取を控えよう ▲食物繊維を取ろう
 - ▲アルコール・甘い物を控えよう
 - ▲1日1万歩を目標に歩こう ▲禁煙しよう

健康づくり講演会

糖尿病予防から始めるアンチエイジング

【日時・内容】
▷ 1月11日(木)午後2～4時
糖尿病ですすむ動脈硬化の予防
▷ 1月18日(木)午後2～4時
糖尿病と動脈硬化を防ぐ運動の効果と実践
【会場】 健康プラザかつしか (青戸4-15-14)
【対象】 区内在住・在勤の方各回50人
【申込方法】 12月18日(月)午前8時から電話で(先着順)。
【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222



講師
浅野次義氏
(あさの ぎよたけ)
院長
ク院長

地域コミュニティ施設 【担当課】 地域振興課

施設名	部屋名	面積	付帯設備(料金)	電話番号
立石地区センター別館(立石3-12-1)	多目的室	144㎡	アップライトピアノ(600円)	3694-7710
東立石地区センター(東立石2-15-7)	音楽室	44㎡	電子ピアノ(200円)	3692-9393
東四つ木地区センター(東四つ木1-20-4)	音楽活動室	35㎡	電子ピアノ(200円)	3692-9351
四つ木地区センター(宝町1-1-22)	活動室	38㎡	なし	3693-3811
亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)	音楽室	51㎡	電子ピアノ(200円)	3601-6790
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	音楽室	52㎡	電子ピアノ(200円)	3694-2781
新小岩地区センター(新小岩2-17-1)	活動室	41㎡	電子ピアノ(200円)	3653-7151
高砂地区センター(高砂3-1-39)	音楽室	88㎡	アップライトピアノ(600円)	3659-3350
堀切地区センター(堀切3-8-5)	音楽室	90㎡	アップライトピアノ(600円)	3693-5637
南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)	音楽活動室	33㎡	電子ピアノ(200円)	3604-7126
亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6) (平成30年3月31日まで休館)	視聴覚室	140㎡	アップライトピアノ(600円)	3603-9211
水元学び交流館(南水元2-13-1)	視聴覚室	136㎡	アップライトピアノ(600円)	3609-0223
柴又学び交流館(柴又5-33-8)	A視聴覚室	136㎡	アップライトピアノ(600円)	3671-8611
	B視聴覚室	24㎡	ドラムセット(無料) ギターアンプ(無料)	

※貸し出し時間には午前9時～正午・午後1時～5時30分・午後6～9時の区分があり、区分ごとに楽器の使用料が掛かります(午後1～3時または午後3時30分～5時30分の時間帯で使用する場合は半額になります)。

文化施設 【担当課】 文化国際課

楽器演奏などが可能な施設を紹介します

楽器演奏などを目的に利用することが可能な「地域コミュニティ施設」および「文化施設」を紹介します。楽器は持ち込む(制限あり)か、各施設の付帯設備(有料)をご利用ください。また、別途施設の使用料が掛かります。詳しくは各施設にお問い合わせください。



施設名	部屋名	面積	利用目的(音楽)	付帯設備(料金)	電話番号
かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)	練習室1	166.4㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、箏)、合唱・歌	ピアノ(2,000円)、ティンパニー(1,000円)、モニタースピーカー(400円)、バスドラム(1,000円)、ハーブ(2,000円)、箏(200円)	5670-2222
	練習室2	33.8㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、箏)、合唱・歌	電子ピアノ(1,000円)、ハーブ(2,000円)、箏(200円)	
	練習室3	31.8㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、バンド練習、箏、太鼓)、合唱・歌	ティンパニー(1,000円)、ドラムセット(1,000円)、シンセサイザー(4,000円)、電子ピアノ(1,000円)、バスドラム(1,000円)、ハーブ(2,000円)、箏(200円)、スピーカー(400円)、ミキサー(1,000円)、ギターアンプ(400円)、ベースアンプ(400円)	
	練習室A	46㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、箏)、合唱・歌	ピアノ(1,000円)、箏(200円)	
	練習室B	23㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、箏)、合唱・歌	箏(200円)	
	練習室C	23㎡	演奏(アコースティック、弦楽・室内楽、箏)、合唱・歌	箏(200円)	

※練習室1～3の貸し出し時間には午前9時～正午・午後0時20分～3時20分・午後3時40分～6時40分・午後7～10時の区分があり、区分ごとに楽器の使用料が掛かります。
※練習室A～Cは時間貸しのため、楽器の使用料は1回当たりの金額です。
※練習室1と2を併せて予約することで、練習室1で太鼓演奏が可能となります。
※ティンパニー、バスドラム、ハーブ、箏は予約制です。詳しくは施設の予約前にお問い合わせください。
※電源器具を持ち込む場合、電源使用料として1区分1kwにつき250円が掛かります。



ヘルプカードは、障害のある方が困った時に手助けを求めるためのものです。カードを持っている人が困っていたら、ひとこと声を掛けてみましょう。ちょっとした手助けが安心につながります。【担当課】 障害福祉課 ☎5654-8262