



健康増進に関する記事に
左記のマークを掲載しています



おうちで学ぼう栄養情報 生活習慣病予防の食生活

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

生活習慣病とは、高血圧症、糖尿病、肥満、脂質異常症など生活習慣が主な原因で発症する疾病のことです。

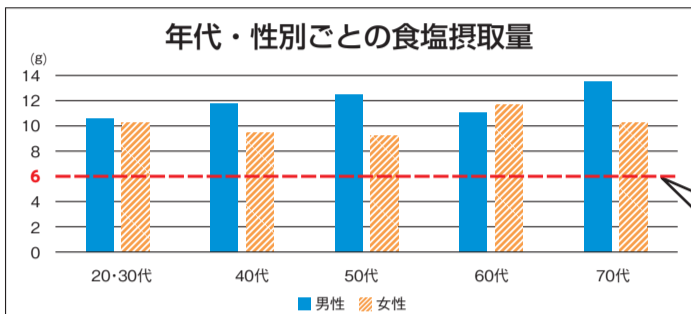
中でも、食塩のとり過ぎは、血圧の上昇を招き、血管や心臓に負荷がかかり、糖尿病や腎臓病、動脈硬化などの病気の悪化にもつながります。

食塩摂取量の現状

生活習慣病予防における食塩相当量の目標量(成人1日当たり)は男性7.5g未満、女性6.5g未満*ですが高血圧症や腎臓病の重症化予防のためには6g未満が推奨されています。

令和2年度特定健康診査受診者を対象にした食習慣調査結果によると、目標量(6g)の1.5~2倍程度、食塩をとり過ぎていることが分かりました。

*出典 日本人の食事摂取基準2020年版



生活習慣病重症化
予防のための
目標量 **6g未満**

食塩をとり過ぎないために

濃い味付けに慣れている方や高齢の方は味を感じにくくなるため、食塩をとり過ぎていることがあります。急激な減塩ではなく、毎日の食事で少しずつ薄味に慣らしていきましょう。



いつもの食事を無理なく減塩する工夫

- ▶ 汁物は1日1杯・具たくさんにして汁を少なくする
- ▶ 柑橘類や酢の酸味を利用し、しょうゆなどの調味料を少なくする
- ▶ 減塩の商品を利用する
- ▶ 栄養成分表示を参考にする



減塩の工夫の他、1日3回の食事リズムを保ち、バランスよく適量の食事をとることは生活習慣病予防の基本です。自身の食生活について気になる方は、区ホームページ「食と栄養関連お役立ち情報」をご覧になるか、各保健センター(11面上欄参照)にご相談ください。



▲区ホームページ

20~39歳の方・3歳未満のお子さんがいる方へ

健康づくり健康診査

生活習慣病などは、初期にはほとんど自覚症状がないため自分では気づきにくく、知らず知らずのうちに体をむしばんでいきます。

健康に不安がなくても、職場や学校などで健診を受ける機会のない方はこの機会を利用して健康診査を受けましょう。



【健診期間】 4月1日(金)~令和5年3月31日(金)(休診日を除く)

【健診場所】 区内の指定医療機関 約150カ所

【対象】 区内在住で、次のいずれかに該当する方

▶ 令和5年3月31日現在、20~39歳(昭和58年4月1日~平成15年3月31日生まれ)の方

▶ 3歳未満のお子さんがいる父親・母親

【健診内容】 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査(胸部エックス線撮影は希望制)

【申込方法】 ハガキに「健康づくり健診」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、令和5年2月28日(火)(消印有効)まで。電子申請可。

受診票は、3月下旬から順次送付します。

【申し込み・担当課】

〒125-0062青戸4-15-14健康プラザかつしか内
健康づくり課 ☎03-3602-1268



▲電子申請

初心者もOK
令和4年度

おうちから食育を広めよう 食育モニターを募集します

活動を通して健康的な食生活に関する情報を周りの方に広めていただける方を募集します。

【対象】 区内在住の方20人

【活動内容】 次の全ての活動にご協力いただいた方には謝礼を差し上げます。

- ▶ 指定のメニューをレシピのとおり作り、料理の写真や感想を送信する
- ▶ かつしかの元気食堂のお店に行き、料理の写真や感想を送信する
- ▶ アンケートに回答する

【申込方法】 電子申請で3月28日(月)まで(多数抽選)。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



▲詳細と申請はこちら

歯科健診は 受けた後が重要

受けっぱなしにしない!

せっかく歯科健診を受けたのに、先生から結果を聞いて終わりにしていませんか?

歯や口の病気を放置すると全身へのトラブルに関わる可能性があります。健診結果を今一度確認して、自分にできることを始めましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

要治療・
要指導だった

早めに歯科を受診しましょう

現在気になるところがなくても、歯や口の病気が発症、悪化する場合があります。

異常なし
だった

今の状態をキープしましょう

健診結果にかかわらず、今後も定期的に歯科を受診しましょう。

歯科医師からのコメント

歯科健診の目的は、現在の歯や口の健康状態を確認して、問題点を明らかにすることです。結果を生かしてこそ健診を受ける意味があります。



(公社)葛飾区
歯科医師会
会長
小笠原浩一氏

審議会など傍聴のお知らせ

柴又観光まちづくり検討会

日 3月15日(火)午後7時~8時30分 会 旧川甚(柴又7-19-14) 定 5人程度

方 3月7日(月)午前9時から電話で(先着順) 申 担 観光課 ☎03-3838-5558

葛飾区子ども・子育て会議

日 3月22日(火)午後3~5時 会 ウィメンズパル(立石5-27-1) 定 5人程度

保 1歳以上就学前のお子さん5人 方 電話で3月15日(火)午後5時まで(多数抽選) 申 担 育成課 ☎03-5654-8293

— 広告 内容については広告主にお問い合わせください。

葛飾柴又の塗装屋さん

地元で創業40年。
気軽に相談! 迅速な対応!
地元だから顔が見えて安心!

外壁塗装

屋根 外壁 木部 鉄部

見積無料

国家資格取得者が直接施工・管理致します

株式会社 たつみ住研
0120-973-877
葛飾区柴又5-31-15
mail: info@tatumij.co.jp
http://www.tatumij.co.jp

相続手続き・不動産取引・労務トラブルなど...
日々のお悩みや疑問に弁護士が無料でお答えします!

弁護士による くらしの 電話法律相談

無料

- ご相談をご希望される方は下記受付日時に、予約電話番号でご予約をお願いいたします。
- 予約完了後、相談担当弁護士から折り返しの電話により相談に応じます。【45分間無料】

▼予約受付日時: 土日祝日除く▼
3月7日(月)~3月18日(金)
午前10時~午後4時

☎03-3581-3332

主催: 東京弁護士会 千代田区霞が関1-1-3 弁護士会館6階

凡例

日 日時

会 会場

保 保育

他 他

方 申込方法

申 申込先

内 内容

師 講師

費 費用

持 持ち物

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)。

「全〇回」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・アクセ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ください。