



20～39歳の方・ 3歳未満のお子さんがある方へ 健康づくり健康診査



【健診期間】 令和5年3月31日(金)まで(休診日は除く)

【健診場所】 区内指定医療機関 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日時点で、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ある方

【健診内容】 身体・血圧測定、尿・血液検査、胸部エックス線撮影

【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。オンライン申請可。

受診票は、2週間ほどで送付します。

【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



▲オンライン
申請はこちら

直接会場へ

図書館映画会(11月分)

【担当課】 中央図書館 ☎03-3607-9201

【対象】 中学生以上の方

日時	会場	内容(製作年/出演)
11/12(土) 午後6時から	中央図書館 (金町6-2-1)	海よりもまだ深く (2016年/阿部寛)
11/19(土) 午後2時から	上小松図書館 (東新小岩3-12-1)	おくりびと (2008年/本木雅弘)
11/20(日) 午後2時から	立石図書館 (立石1-9-1)	木洩れ日の家で (2007年/ダヌタ・シャフルルスカ)
11/23(水・祝) 午前10時から	鎌倉図書館 (鎌倉2-4-5)	男はつらいよ 寅次郎ハイビスカスの花 (1980年/渥美清、浅丘ルリ子)
11/23(水・祝) 午後1時30分から		男はつらいよ 寅次郎の休日 (1990年/渥美清、後藤久美子)

12月3日～9日は障害者週間

障害者作品展・ウェルピアまつり

会場 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1)

障害者週間を通じて、障害や障害のある方について理解を深め、誰もが互いの人格と個人を尊重し、支え合える社会を作りましょう。

【担当課】 障害者施設課 ☎03-5698-1301

FAX 03-5698-1337

障害者作品展

日時

11月11日(金)～17日(木)

午前10時～午後5時

※13日(日)・17日(木)は午後3時まで

内容

障害のある方が制作した
絵画・書道・手工芸品などの展示



ウェルピアまつり(ボランティアまつりと共催)

日時

11月13日(日)

午前10時～午後3時

内容

▶障害者福祉表彰/午前10時から
▶車いす体験・遊びコーナー/
午前10時40分から
など



ウェルピアかつしか(葛飾区地域福祉・障害者センター)

地域福祉の拠点として、各施設で障害者の自立や社会参加の支援を行っています。利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



施設案内

1階

- 葛飾区子ども発達センター 発達が気になる子への支援
- 喫茶コーナー 障害者への就労支援
- 障害者福祉施設販売コーナー 障害者の生産物の販売(不定期)
- かつしかボランティア・地域貢献活動センター
ボランティア活動などの支援

2階

- 障害者生活介護事業所 重度障害のある方の機能訓練・生活訓練

3階

- 地域活動支援センター
障害者の自立と社会参加の支援、障害者団体の活動場所の提供
- 自立訓練事業所 障害者の機能訓練・生活訓練
- 葛飾区社会福祉協議会 地域福祉の推進

11月14日は世界糖尿病デー

あなたの身近に迫る糖尿病 しめじに注意

糖尿病は、ほとんど自覚症状がないまま進行していきます。

血糖値が高いまま放っておいたり、自己判断で治療を中断したりしてしまうと、全身に合併症を引き起こす可能性があります。日頃からの定期的な健診受診や適切な食事、適度な運動を心掛け、健診で糖尿病の指摘を受けた場合は必ず医療機関を受診しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

糖尿病から引き起こされる可能性のある合併症

- し 神経障害……手足のしびれや刺激が感じにくくなるなどの症状が出る
- め (目)網膜症……症状が悪化すると失明に至ることもある
- じ 腎症………透析治療が必要になることもある

令和3年度の葛飾区特定健康診査(国民健康保険に加入している40～74歳が対象)の結果によると、糖尿病の指標の一つであるHbA1cに異常がある人は、特に男性に多い傾向があり「要指導者(HbA1c5.6～6.4)」はおおよそ10人に4人、「要治療者(HbA1c6.5～)」はおおよそ10人に1人以上の割合です。

また、40歳と60歳の「要指導者」と「要治療者」の割合を比較すると要指導者率は60歳で約2倍、要治療者率は約5倍の割合に増えています。

糖尿病の合併症や重症化を防ぐためには、40～60歳の働く世代の糖尿病予防と治療がとても重要です。

糖尿病予防の食事のポイント

👉自分のBMIを知り、食べ過ぎない

肥満はインスリン(血糖値を正常に保つホルモン)の働きを妨げる原因になります。BMI(体格指数)を計算し、目標値の範囲から外れていないか確認して、必要以上に食べ過ぎないようにしましょう。

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

👉規則正しく3食食べる

できるだけ規則正しく3食食べるようにし、就寝前2時間以内は飲食しないようにしましょう。夕食が遅い時間になってしまう方は、職場などで早めの時間におにぎりやサンドイッチなどを食べ、帰宅後はサラダなど野菜を中心に食べるなどの工夫をしましょう。

👉主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる

主食(ごはん、パン、麺類)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品)・副菜(野菜、きのこ類)を組み合わせ食べてみましょう。



▶糖尿病の予防情報
について



▶栄養や健康について



BMIの目標値	
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9