

支え合いのまち 稲毛

稲毛区支え合いのまち推進協議会だより No. 31

令和6年 月 日発行

編集：稲毛区支え合いのまち推進協議会事務局

稲毛区穴川4-12-4（稲毛保健福祉センター内）

TEL：284-6141 FAX：284-6193

稲毛区支え合いのまち推進計画（第5期区地域福祉計画）の「具体的な取組み」、「重点取組地区」が決定されました！

稲毛区支え合いのまち推進計画（第5期区地域福祉計画（計画期間：令和4～8年度）の令和5年度中間見直しでは、新型コロナウイルス感染症の5類移行といった社会状況の変化を踏まえ、地域の生活課題やニーズに沿った「具体的な取組み」が設定されました。

今後益々、社会福祉協議会各地区部会エリアを単位とした「重点取組地区」を中心に、地域の様々な活動団体や組織と連携を図りながら、地域が主体となって「具体的な取組み」が推進されることが期待されます。

推進協議会は、計画に係る様々な情報共有の場として、重点取組地区における活動状況の把握や取組成果の共有、課題解決に向けた意見交換等を行い、計画の推進を後押ししていきます。

《基本目標》 みんなで支え合い、安心して暮らせる^{まち}稲毛をめざして ～心のバリアフリーから始まる“地域発”の取組み～

- 【基本方針】
- 1 みんなの様々な居場所と健康づくり
 - 2 互いを知り、活かし、支え合い、助け合う、地域づくり
 - 3 災害などに備えた安全・安心なまちづくり



「具体的な取組み」

※地区部会は、○のない項目についても、日頃から地区活動として取り組んでいます！

興味のある方は、是非お問い合わせください↓

重点取組地区（地区部会エリア）

| | 小中台東 | 山王 | 轟・穴川 | 稲毛 | 稲丘 | 千草台 中学校 | 草野 | 緑が丘 | 301 (作草部・天台) | 緑・黒砂 | 小中台西 |
|--------------------------------|------|----|------|----|----|------------|----|-----|-----------------|------|------|
| 1 地域の資源を活かした居場所づくり | | | | ○ | ○ | | ○ | | | ○ | |
| 2 健康づくりや介護予防の普及・啓発 | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | |
| 3 あいさつから始まる地域との関わり | ○ | ○ | | | | | | ○ | | ○ | ○ |
| 4 地域のイベントなどを通じた多世代交流・共生のための取組み | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ |
| 5 地域で活動している人・組織同士の連携・協力 | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | | |
| 6 地域における見守り・支え合い | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ |
| 7 地域活動における担い手の育成 | | | | | | | | | | | |
| 8 地域での福祉教育の普及・啓発 | ○ | | | | | | | | | | |
| 9 地域の情報の収集と発信 | ○ | | | | ○ | | | | ○ | | |
| 10 身近な地域の相談相手の確保 | | | | | | | | | | | |
| 11 災害時に備えた必要な情報把握や防災講座等の実施 | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | |
| 12 安全安心な地域づくりのための取組み | | | | | ○ | | | | | ○ | |



活動に興味がある、参加したい！などのお問い合わせは、
社協稲毛区事務所（稲毛保健福祉センター3F） ☎ 043-284-6160
皆さまからのご連絡をこころよりお待ちしております！

稲毛区健康スローガン（稲毛区地域健康づくり支援連絡会で決定）

自分の血圧知っていますか？

「最近、血圧が高くて・・・」「健診に行ったら、高血圧ですよって言われて・・・ショック・・・」

血圧は、皆様にとって、非常に身近な話題ですよ？

高血圧は、様々な病気を引き起こすため、日頃からの予防・改善がとても大切になります。

「自分の血圧知っていますか？」は、稲毛区の高血圧予防スローガンです。

まずは、ご自分の血圧を知ることからはじめませんか？

☆食塩は、高血圧の要因の一つです。）

千葉市民食塩摂取量 **11.1g**（1日当り）

千葉市の目標値 **7g**

なんと！世界の目標値（WHO）**5g**！

1 正しく家庭血圧を測りましょう！

同じ時間

同じ環境

1日2回

朝

- 起床後1時間以内
- トイレの後
- 朝食前
- 薬を服用する前

夜

- 就寝前
- 入浴直後や飲酒直後は避ける



※5分ほど安静にしてから測りましょう。

測定は2回。納得いかないからといって何度も測るのは意味がありません。測定後は、きちんと記録しておきましょう。健康課では、血圧手帳を配布しています。ぜひ、ご活用ください。

2 血圧計設置場所（開設（庁）・営業時間のみ測定可）

- ①稲毛保健福祉センター
- ②穴川コミュニティセンター
- ③アクア薬局（宮野木町）
- ④大内薬局（轟町）
- ⑤銭治薬局宮野木店
- ⑥大洋薬局山王店
- ⑦千草台ファーマシー
- ⑧ヒロ薬局小仲台店
- ⑨ヤックスドラッグ千葉山王薬局
- ⑩ヤックスドラッグ作草部薬局

※ ご利用の際は、お店のスタッフや他のお客様への配慮をお願いいたします。

3 減塩は心がけ次第！

◎高血圧の予防には、減塩を心がけることがとても重要です。

- 汁ものを毎食食べている
- ラーメンやうどん・そばは汁まで飲み干す
- 常に食卓に塩やしょうゆが置いてある ……



さあ、皆さま、心当たりありませんか？
(ドキドキ…)

～減塩のポイント～

- ☆ 味噌汁は1日1食。具たくさんにしましょう。だしを上手につかきましょう。
- ☆ ラーメンやうどんの汁は残す！なるべく野菜がたっぷり入ったメニューにしましょう。
- ☆ わさびやしょうが、カレー粉など、香辛料や香味野菜を使いましょう。
- ☆ しょうゆやソースは上からかけず、つけて食べましょう。舌に触れる部分だけで十分！
- ☆ 食物繊維（野菜、芋類、きのこ、こんにゃく、海藻）をたくさん摂りましょう。

☆ **減塩は心がけ次第ですぐにできます。さあ、今日から実践してみよう！** Let's try!!