ご存知ですか？

花見川 糖尿病０プロジェクト

花見川区健康課では、糖尿病予防の推進に力を入れています。

H27 年度「花見川　糖尿病０(ゼロ)プロジェクト」の最優秀標語決定！

・小学校低学年の部	山﨑　直人（瑞穂小学校）	「うんどうと　やさいは元気の　お友だち」
・小学校高学年の部	宍倉　悠（畑小学校）	「けんこうは　ひごろのどりょく　つみかさね」
・一般の部	幕張町在住市民	「健康は　お金で買えない　戻らない」

糖尿病はあなたの体を老化させます！

＊糖尿病は血糖値が高くなる病気で、**過食・肥満・運動不足**などが誘因で発症します。
＊糖尿病は**症状なく進んで**いきます。
＊放っておくと発症から **10 年～15 年で合併症**があらわれます。

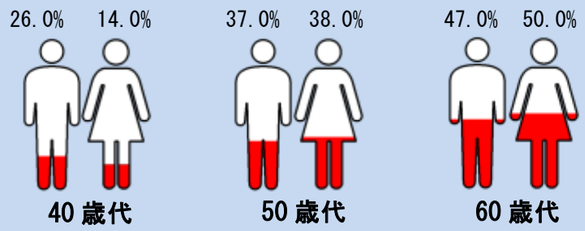
60 歳代の３人に２人が糖尿病予備軍

女性は50 歳代から急上昇！

40 歳代男性の３人に１人は糖尿病疑い！

花見川区の糖尿病予備軍の割合
（ヘモグロビン A1c（NGSP）5.6～6.5%未満）

ヘモグロビン A1c：過去 1～2 ヶ月の平均的な血糖の状態が分かります。



花見川区の千葉市国民健康保険　特定健診受診者の傾向（H25 年度結果より）

運動は糖尿病予防につながります！

＊代謝が上がる！　＊血糖値が下がる！　＊インスリンの効きがよくなる！

気づく
○血糖値が高くなった
○ズボンがきつくなった
○動くと息が切れる

始める
今より+10 分の運動！何を始めますか？
○ 歩幅をもう少し大きく
○ “ながら体操”
○ 歩数計を付ける
○ ラジオ体操をする

達成する
目標を決めよう！
＜18 歳～64 歳の方＞
1 日合計 60 分
1 日 8000 歩
＜65 歳以上の方＞
1 日合計 40 分

いつでもどこでも＋１０

ウォーキング

約 1000 歩～1200 歩を 10 分のペースで歩くと約 20～40kcal を消費できます。
歩数計を付けると目標ができます。
生活の中で歩く機会を見つけましょう。

ながら体操

・布団の中でストレッチ
・ゆっくり便座に腰掛ける（足腰の筋力強化）
・ゴミ出しのついでに一回り歩く
・健口体操で若返り
・お料理しながら片足立ち　　など

＜問い合わせ先＞花見川保健福祉センター健康課　　電話 043-275-6296　FAX043-275-6298

あなたが主役

～花見川区支え合いのまち推進計画～

花見川区支え合いのまち推進協議会だより 第１８号

編集・発行
花見川区支え合いのまち推進協議会事務局
花見川区高齢障害支援課
社会福祉協議会花見川区事務所
電話 043-275-6162
平成 28 年２月１日

平成２７年度　第1・2回　花見川区 支え合いのまち推進協議会開催

（於：花見川保健福祉センター３階大会議

■第１回　平成２７年7月１０日（金）

・平成２７年度委員長に原田雅男氏、副委員長に金子建一郎氏が選任されました。
・区支え合いのまち推進計画の周知について、事務局より説明がありました。
・区支え合いのまち推進計画の重点取組項目について、各地区部会エリアの代表より内容について説明がありました。
・区支え合いのまち推進計画の取組項目について、７月までに寄せられた活動の報告がありました。
引き続き地域での活動の情報を募集しました。
・今年度のスケジュールについて、年間の開催予定を確認しました。

■第２回　平成２７年１１月１３日（金）

・区支え合いのまち推進計画の取組項目について、11 月までに寄せられた活動の報告がありました。
引き続き地域での活動の情報を募集しました。
・区支え合いのまち推進計画の重点取組項目について、各地区部会エリアの代表より取組状況について報告がありました。
・地域包括ケア推進課より、地域包括ケアシステムについて説明がありました。

花見川区推進協議会では、引き続き地域で行われている福祉活動の情報を募集しています。
よい活動を広めていくため、ぜひ情報提供をお願いいたします。
※お問い合わせは高齢障害支援課 043-275-6162 まで

重点取組項目の活動紹介

平成２７年度より花見川区支え合いのまち推進計画がいよいよスタートしました。
推進協だより第１７号では、重点取組項目の内容をご紹介しましたが、今号では、既に活動に取り組んでいる地区の中から、注目の活動をいくつかご紹介いたします。

防災講習会「千葉市直下型地震発生」
防災研修会「コミュニケーションボード」　～検見川地区部会エリア～

取組項目１８

日頃から地域での防災意識を高めるとともに、災害時における地域防災や、協力体制の仕組みづくりの充実に努めます。

検見川地区部会エリアは、防災体制づくりを推進しており、防災に対する意識の向上と、避難所運営委員会の立ち上げを目指して活動しています。地震による被害や豪雨による浸水・火災などの目立った災害に見舞われたことのない地域であるため、住民が災害への危機感を共有し、一人一人の防災意識を高めることが課題となっています。

そこで、平成２７年６月３０日、７月１５日の２回に亘って防災に関する講習会・研修会を開催しました。

第１回は、千葉市ＳＬネットワーク代表の深味肇氏を講師として、千葉市に直下型地震が発生した場合の対応などについてご教授いただきました。

第２回は、千葉市手をつなぐ育成会のあんしん委員会の方々を講師として、障害などにより言葉による意思疎通が難しい方と災害時にコミュニケーションを図るための「千葉市コミュニケーション支援ボード」の利用方法について、学習いたしました。

昔あそびと流しそーめんの集い
餅つき大会　～犢橋地区部会エリア～

取組項目２

活動場所を確保するため、コミュニティセンター・公民館などの公の施設や自治会館・集会所、地域にある空き家、空き店舗、福祉施設などの既存の施設を有効利用した居場所づくりを推進します。

犢橋地区部会エリアは、犢橋地域福祉交流館を有効活用した居場所づくりを目指し、世代を超えた様々な交流を促進し、地域住民の絆の醸成に努めています。その活動の一つとして、夏季および冬季の休校期を利用してイベント事業を行っています。

7 月 26 日には「昔あそびと流しそーめんの集い」を開催しました。おはじきやけん玉など懐かしい昔あそびやバルーンアートとともに、おいしい流しそーめんを楽しみ、最後はすいか割りで大盛り上がり。大人も子供も大満足のイベントでした。

12 月 23 日には「餅つき大会」を開催しました。元気いっぱいの子供たちも杵を持ってお餅つきを初体験。つきたてのお餅はきな粉やあんこが添えられ、あつあつの豚汁と一緒にふるまわれました。