

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。

あなたの生活をチェックしてみましょう！

- 太っている
- おやつは必ず食べる
- 夕食が遅く、ガッツリと食べる
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- 食べ過ぎている
- 脂っこいものが好き
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 40歳以上である
- お酒をたくさん飲む
- 甘いものが好き
- 早食いでである
- たばこを吸う

**チェックが多いほど、糖尿病の危険性が高まります。
 まず、生活習慣から見直しましょう！！**

生活習慣病の改善にチャレンジ！！

- (1) 肥満や太り気味を改善・・・毎日決まった時間に体重を計りましょう！
- (2) バランスのよい食事・・・おススメ！
 - ・「1日3食。朝からしっかりと」
 - ・「食べ始めはまず野菜から」たっぷり野菜で満足！
 - ・「食事は単品メニューにならないように」野菜も加えよう
 - ・「アルコールは、日本酒1合程度まで！」
 - ・「よく噛む」・・・飲み込む前にもう10回
 - ・「夕食は遅い時間にならないように」
 - ・「一人分ずつ盛りつける」
- (3) 疲労・ストレスは上手に解消・・・ストレスは血糖値を高くします！
- (4) お口の健康に気をつける。
 - ・歯周病の改善は、血糖値を下げる効果が期待できます。
 - ・毎日の丁寧な歯磨きと、定期歯科健診を心掛けましょう。
- (5) 禁煙・・・禁煙補助剤を使って楽に禁煙



運動で糖尿病予防！

*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！ etc

気づく

- 血糖値が高くなった
- スポンがきつくなった
- 動くと息が切れる

達成する

目標を決めよう！

〈18歳～64歳の方〉	〈65歳以上の方〉
● 一日合計 60分	● 一日合計 40分
● 一日 800歩	

いつでもどこでも +10

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
- 歩数計をつける
- 大きな動作で家事をする
- ラジオ体操をする などなど

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

あなたが主演 第3期花見川区地域福祉計画
花見川区支え合いのまち推進協議会だより 第19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7月1日

平成27年度 第2・3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2回 平成27年11月13日(金) 午後2時00分～午後4時10分

- ・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の説明がありました。
- ・地域包括ケアシステムについて、地域包括ケア推進課より説明がありました。

■第3回 平成28年2月24日(水) 午後2時00分～4時50分

- ・区支え合いのまち推進計画の取組項目について、2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1年間の取組の説明がありました。
- ・平成28年度推進協議会委員の選任について、事務局より説明がありました。
- ・千葉市の認知症対策について、地域包括ケア推進課より説明がありました。

花見川区推進協では、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

花見川区支え合いのまち推進計画の重点取組項目取組みについて、第18号に引き続き活動を紹介します！



防犯パトロール ～畑地区部会エリア～

取組項目10

地域での防犯意識を高め、防犯パトロールの実施や防犯マップの作成・活用など、自主防犯活動を強化・充実することで、安心・安全な町づくりに努めます。

畑地区部会エリアは、防犯活動を行うことで地域の意識を高め、安心・安全な町づくりを目指しています。その一環として、自治会ごとの防犯パトロールの実施を推進しています。既に防犯パトロールを実施している自治会の一つが畑が丘自治会です。

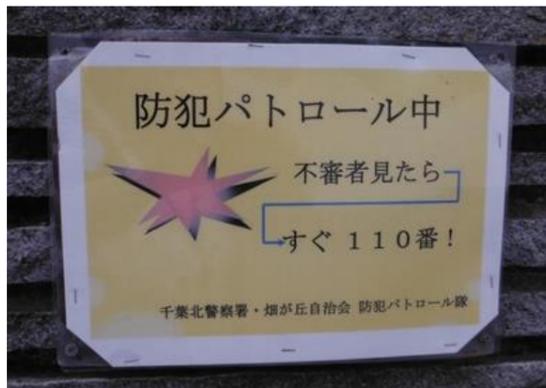
自治会有志が3日ごとに地域の防犯パトロールを実施しています。時間帯は毎回異なり、朝昼夜いずれかに実施されます。希望者には見守りのための声掛けも行っています。



地域の方々にもすっかり活動が定着しており、下校途中の児童や商店の店員、建築現場の作業員等、様々な方々と挨拶を交わしながらの賑やかな防犯パトロールが実施されています。

また、各家庭の塀や外玄関に、防犯パトロール隊の一員が作成した防犯ポスターが貼られており、地域の防犯意識が高いことが伺えます。

地域全体で防犯対策に取り組むことが、犯罪を寄せ付けない安全・安心な町づくりに繋がります。



健康体操講座 ～朝日ヶ丘地区部会エリア～

取組項目5

住民自ら健康への関心を深めるとともに、イベントや講習会、スポーツなど健康づくりの機会に積極的に参加し、心身の健康づくりに努めましょう。

朝日ヶ丘地区部会エリアは、高齢者の健康づくりを推進しており、高齢者を対象とした介護予防の健康体操に取り組んでいます。要介護者の増加と介護の担い手不足の深刻化に伴い、介護予防の重要性は年々高まっています。



介護予防健康体操は朝日ヶ丘中学校の体育館を借りて年2回実施しています。平成27年度11月8日と3月13日に開催されました。それぞれ61人、70人と多くの方が参加しました。この地域での介護予防健康体操のニーズの高まりを受けて、平成27年度から朝日ヶ丘つくし自治会館で実施されているいきいきサロン内でも、月2回介護予防健康体操講座が開かれています。

