

ご存知ですか？

～花見川区の糖尿病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。

なんと！全成人(日本人)の5人に1人は糖尿病！ (疑い含む)

糖尿病は血糖値が高くなると見つかる病気で、過食・肥満・運動不足などが誘因で発症します。

花見川区
の状況

男性の5人に2人がなんとメタボ！



3人に2人が糖尿病または予備群！

(ヘモグロビンA1c5.2%以上)



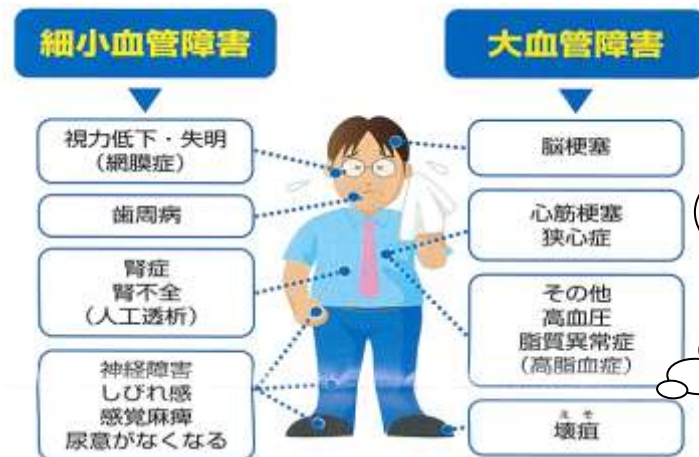
※千葉市国民健康保険
特定健診受診者の傾向

*H22特定健診ヘモグロビン A1c 受診者より

糖尿病は症状なくすすんでいきます！

糖が高い状態が続くと血管が傷み、神経の働きも悪くなります。

放っておくと、**発症から10～15年で合併症が出てくると**言われています。



でも大丈夫！

正しい知識と血糖コントロールを
していけば、決して怖い病気では
ありません。

糖尿病予防のために年一回は健康診査を受けましょう！

糖尿病の検査は、特定健診や健康診査の項目に含まれています。

検査をすれば、糖尿病が隠れていないかがわかります。

空腹時血糖＝100mg/dl 以上、ヘモグロビンA1c＝5.2%以上は要注意！(JDS 値)

花見川区健康課では、糖尿病教室や栄養相談・成人歯科相談・禁煙サポートなど、区民のみなさんの健康維持のための様々な支援をしています。
糖尿病や健康に関する相談は、下記までお気軽にお問い合わせください。

<問い合わせ>

花見川保健福祉センター 健康課
電話 043(275)6296

平成24年度「花見川糖尿病0プロジェクト」標語募集【優秀作品】

は	始めよう 規則正しい 食生活
な	無くそうよ 食べ過ぎ ストレス 運動不足
み	みなおそう 飲みかた食べかた 暮らしかた
が	がんばろう 適度な運動 腹八分
わ	悪いのは どうか食い 早食い 太りすぎ

※平成25年度標語募集期間はH25年7月・8月です。
詳しくは健康課ホームページをご覧ください。

糖尿病

あなたは大丈夫？

あなたが主役

花見川区地域福祉計画

推進協議会だより 第13号



編集・発行

花見川区地域福祉計画
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25年 5月 7日

平成24年度 第3・4回 花見川区地域福祉計画推進協議会開催

(於:花見川保健福祉センター3階大会議室)



■第3回 平成24年12月6日

- ・区地域福祉計画の進捗状況について、11月末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。
- ・各委員からの活動状況の報告では、大山委員、蔵屋委員、町田委員から、説明と情報提供がありました。
- ・歳末たすけあい募金運動について、説明がありました。



大山委員
(検見川地区部会)



蔵屋委員
(公募)



町田委員
(ちばしファミリー・サポートセンター会員)

6人の方の活動状況の報告
内容については、裏面で
もう少し詳しく紹介してい
ます。ぜひご覧ください！

■第4回 平成25年 3月7日

- ・区地域福祉計画の進捗状況について、2月末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。
- ・各委員からの活動状況の報告では、天春委員、藪下委員、横矢委員から説明と情報提供がありました。
- ・次年度の委員の選任について、各団体からの推薦に協力を呼びかけました。



天春委員
(朝日ヶ丘地区部会)



藪下委員
(社会福祉法人栗の木)



横矢委員
(花見川区老人クラブ連合会)

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

花見川区内の福祉活動のご紹介

検見川地区部会の活動 報告者：大山委員（検見川地区部会）

検見川地区はスローガン「安心と安全で心豊かなまちづくり」に基づき、活動しています。地域福祉計画に該当する事例として、主に以下のような活動を行っています。

【最重点項目】○独居・引きこもり等の要支援者の実態把握 →要援護者台帳の整備とネットワークづくり
【重点項目】

- 子どもの交流の促進 →夏休み子ども映画会やバルーンアート教室
- 世代を超えた様々な交流の促進 →敬老会と地域のおまつり“やあびな”との交流
- 地域が安心・安全な防犯・防災のしくみづくりの充実 →防災訓練の実施など
- 社協地区部会の充実 →・広報紙“地区部会だより”を年2回発行し活動を周知
- ・ふれあい食事サービスを年10回実施（高齢者同士および民生委員やボランティアとの交流）
- ・年代を超えて顔見知りになれるよう、誰もが集える“ふれあいサロンけみがわ”を年11回開催（地域の居場所作り）。



「ちば元気づくり友の会」の活動 報告者：蔵屋委員（公 募）

ちば元気づくり友の会は、日頃から元気高齢者が介護・認知症予防のための“こころ”と、“からだ”と“あたま”の元気づくりに取り組み、自立した生き生き生活を目指して健康長寿のハッピーシニアライフを実現することで、元気シニアが支える安心で安全なコミュニティづくりに貢献しようとする任意団体です。当会では、“シニアの元気づくりで介護・認知症予防”をテーマに、以下のような活動を実践しています。

- * こころの元気づくり：施設への訪問ボランティア（傾聴、うたや踊り披露、折り紙等）、裁判傍聴等
- * からだの元気づくり：介護予防のための有酸素運動（音楽体操、ウォーキング、自彊術、バスハイク等）
- * あたまの元気づくり：老い支度（脳の活性化）のための定例会（月1回）



勉強会（テーマは福祉、医療、介護、健康、文化、音楽等）
レクリエーション（ゲーム、川柳、折り紙、音楽レッスン等）
活動人員は延べ100人超、コミュニティセンターや介護施設（ディサービス等）で活動しています。市内や近隣市の元気なシニアの方は自由に参加できますので、ぜひ申し出ください。



地区部会の活動

ボランティア・施設の活動

朝日ヶ丘地区部会の活動 報告者：天春委員（朝日ヶ丘地区部会）

朝日ヶ丘地区部会は、地域の住民が適切にサービスを受けられるよう、地域の社会福祉行政の窓口として、また福祉の対象となる人を支援するボランティア活動組織を作る、という2つのコンセプトで、平成9年に設立しました。

活動方針

- ①“ふれあい”を通して支え合い、助け合い（共助）のできるための手伝い
- ②自分のことは極力自分で行うための手伝い
- ③身近に相談できる体制づくりと安心して暮らせる地域づくりのための手伝い

これらの活動方針のもと、約4,400世帯を対象とするエリアで、約100名ものボランティアの協力を得て、次のような事業に取り組んでいます。
○寝たきりの方への友愛訪問 ○ふれあい食事会開催 ○福祉マップ作成
○子育てサロン「たんぽぽ」開催 ○高齢者サロン、ふれあい喫茶開催
○介護予防の健康体操 など。その他、地域で相談会（仮）の発足など新規事業も計画中です。



グループホーム「ラブリーパレス」について 報告者：藪下委員（社会福祉法人栗の木）

グループホーム（共同生活援助）は、障害者自立支援法に定める障害福祉サービス事業所です。夜間や休日、共同生活を行う住居で、利用者の相談や日常生活上の援助を行っています。社会福祉法人栗の木が運営する施設としては、相談支援センター、就労支援B型事業所に続く、一番新しい事業所です。平成23年、宮野木台に設立しました。利用対象者は精神障害者で、現在4名の利用者が生活しています。

〈支援内容〉 1:家事支援 2:通院・公的機関への同行 3:服薬・金銭管理支援
4:相談支援 5:余暇支援 6:関係機関との連絡・調整 7:入退院時の支援
8:グループホーム退去後の単身支援

※その他、家賃補助の申請支援やホームミーティング（話し合いの場）、行事やレクリエーション、健康管理、避難訓練等、利用者が自立した日常生活や社会生活を営むための援助を行っています。

精神的な病気の改善のためには日中の居場所が必要です。長期の社会的入院をなくすため、グループホームなどの施設が地域の受け皿としての役割を果たしています。そして今後さらに様々なニーズに応えていく必要があると考えています。



ちばしファミリーサポートセンターの活動 報告者：町田委員（ちばしファミリーサポートセンター会員）

子育てを援助してほしい方（依頼会員）と援助できる方（提供会員）が登録し、子育ての経験のある方や子どもが好きな市民の方々が子育て世帯を支援する、市民同士の助け合い活動といえる制度です。平成13年度に始まり、現在では、約4,600人の方々が登録、年間9,000件近くの援助活動が、地域で展開されています。

具体的な援助内容

- (1) 保育所・幼稚園の送迎
- (2) 学童保育の迎え及び預かり
- (3) 冠婚葬祭、他の子どもの学校行事の援助

花見川区のサポート活動の状況

- *他区と比べての充足率は特に遅れてはおらず平均的である。
- *住居環境（戸建・集合住宅）で違いも出てくる。
- *新たに拓ける団地、住宅など人口の変動もある。
- *身内、ご近所の支援体制などの影響もある。



花見川区老人クラブ連合会の活動 報告者：横矢委員（花見川区老人クラブ連合会）

老人クラブ活動は、全国老人クラブ連合会の健康・友愛・奉仕の方針により、小地域で単クラブをつくって展開されています。花見川区には、こてはし台地区連、検見川地区連、幕張地区連の3地区連があり、それぞれ14、6、10の単クラブが組織されています。今回は幕張地区連の活動事例をご紹介します。

幕張地区では、地域福祉計画の中から以下の重点目標に取り組んでいます。

- 高齢者の交流の促進
→毎月第2・第4水曜日にウォーキング、体操を行う他、老人保健施設への訪問
- 地域のイベントなどへの参加
→公民館行事への参加、輪投げ大会の主催、納涼大会への協力など
- 高齢者パワーの活用 →子どもとの交流を中心に活動

- ・公民館主催事業及び幕張南小学校生徒を対象とした「伝承遊び」の講師（お手玉、おはじき、けん玉、こま、あやとり、紙飛行機等）
 - ・幕張東小学校子ども会主催の餅つき大会参加協力（杵のつぎて等）
- 幕張地区連では、会員が楽しく、明るい、活動をモットーに活動しています。



千葉市が支援する活動