

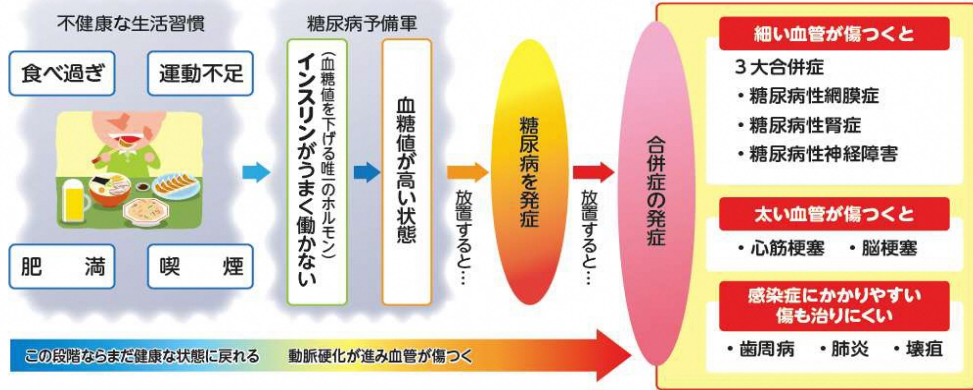
花見川糖尿病ゼロプロジェクト推進中

生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう!



ご存知ですか?糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖が過剰な状態です(高血糖)。それにより全身の血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。放置すると発症から10~15年で合併症があらわれますが、生活習慣を改善することで、予防することができます。



この段階ならまだ健康な状態に戻れる 動脈硬化が進み血管が傷つく

糖尿病にならないためにはどうしたらいいの?

自分の検査値をチェックしよう

	基準範囲	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dL)	■100未満	■100~125	■126以上
HbA1c (%)	■5.6未満	■5.6~6.4	■6.5以上

※HbA1c(%) (ヘモグロビンエイワンシー)
:過去1~2か月の血糖の状況がわかります。

基準範囲内でも検査値が年々高くなってきたら要注意!!

すぐに生活習慣の改善を!!

今すぐ医師に相談を!!

糖尿病は症状なく進行していきます。自分のからだを知るために毎年健診を受けましょう!!

食事 ~食べ始めは野菜から たっぶり野菜で満腹感を!!~

1日に必要な野菜の量は**350g**です (小鉢5皿程度)
平成28年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量が男女ともに減少傾向です。

男性平均 **283.7g** 女性平均 **270.5g** 平均 **276.5g**

1日1皿(約70~80g位)の野菜料理をプラス!
*疾病のある方は、医師の指示に従ってください



(野菜のパワー)

1. ビタミンは身体の調子を整える
2. 食物繊維で便秘予防
3. 生命維持に必要なミネラルの供給源
4. カリウムがナトリウムの排泄を促す(高血圧予防)
5. 食卓の彩りが良くなる
6. かさが増えてボリュームアップ

運動 ~いつでもどこでも+10~ 今日より10分多くからだを動かそう!

運動は20分以上続けるのが効果的ですが、難しい場合は分けても大丈夫です。今日よりプラス10分の運動を始めてみましょう!

自宅で

- ・布団の中でストレッチ
- ・家族や仲間とラジオ体操
- ・歯磨きしながらスクワット
- ・ゴミ出しついでに一回り歩く
- ・テレビを見ながら筋トレ

出勤・外出先で

- ・通勤・外出は自転車や徒歩を増やす
- ・歩くときには歩幅を大きく
- ・エレベーターより階段を使う
- ・遠くのトイレまで歩く

<いい歩き方のポイント>

背筋を伸ばす 背中

頭 視線はまっすぐ

前後に大きく振る 腕

足 足を伸ばし着地はかかとから

息がはずむ程度 足の速さで歩きましょう



あなたが主役 第4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22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 043-275-6425
平成30年10月31日

花見川区支え合いのまち推進計画を作成しました (第4期花見川区地域福祉計画 平成30~32年度)

平成30年4月より、第4期花見川区地域福祉計画「花見川区支え合いのまち推進計画」がスタートしました。期間は、平成32年度までの3年間で、地区部会エリアごとに地域の実情に沿った重点取組項目を設定し、推進していきます。

基本目標である「あなたが主役 みずから進んで参加しよう! 地域福祉の創造をめざして」は、花見川区の地域福祉を推進するため、区民一人ひとりが主人公として、地域の一員として、地域の様々な取り組みにみずからが進んで参画することにより、地域の支え合い助け合いへと発展し、より豊かな地域をつくることを目指しています。

地域別の重点取組については、引き続き社協地区部会エリアの単位で設定し、地域で考え、地域で取組む仕組みとしています。

地区部会って?

地域で抱えている困りごとを、みんなで考え、「誰もが安心して暮らしていけるまちづくり」をすすめる団体です!

皆さんの住むまちは、どの地区部会エリア?

花見川区社会福祉協議会地区部会 活動区域一覧

地区部会名	活動対象区域
検見川地区部会	検見川町、南花園2丁目の一部
花園地区部会	花園、花園町、浪花町、瑞穂、朝日ヶ丘4丁目、南花園1丁目、南花園2丁目の一部
犢橋地区部会	犢橋町、千種町、三角町
こてはし台中学校区地区部会	大日町、内山町、宇那谷町、横戸台、横戸町の一部、み春野
幕張・武石地区部会	武石町、幕張町6丁目
花見川地区部会	柏井町、柏井、花島町、横戸町の一部、花見川6・7街区
花見川第2地区部会	天戸町の一部、花見川1~5街区、8・9街区
朝日ヶ丘地区部会	朝日ヶ丘1~3丁目、西小中台、宮野木台の一部
こてはし台地区部会	こてはし台
天戸中学校区地区部会	長作町、長作台、作新台、天戸町の一部
さつきが丘・宮野木台地区部会	さつきが丘、宮野木台の一部
幕張本郷中学校区地区部会	幕張本郷、幕張町1丁目の一部
畑地区部会	畑町、朝日ヶ丘5丁目

※全13地区部会。「地区部会活動に参加したい」「対象区域の詳細が知りたい」などは、千葉市社会福祉協議会花見川区事務所(電話043-275-6438)までお問い合わせください。(一部未設置区域あり)

第4期花見川区支え合いのまち推進計画

今回は、区計画の中で各地区部会エリアが特に力を入れて推進していく「具体的な取り組み」について紹介します。



《基本方針1》交流の場と健康づくり

取り組みの方向性	具体的な取り組み
誰もが気軽にすごせる場の確保と世代を超えた様々な交流・地域社会への参加の促進	<p>日頃から隣近所との挨拶などのコミュニケーションを図るとともに、既存の施設を有効利用した居場所づくり、親しみ、ふれあう環境づくりを推進し、地域住民が地域活動に関心を持つきっかけとなるよう、地域のイベント、祭り、町内自治会行事等の周知に努めます。</p> <p>また、子ども・高齢者・障害者等と地域住民が相互交流できる機会を増やし、若い世代を含めた様々な世代間の交流を通して互いを理解し合うとともに、情報交換を促進します。</p>
重点取組地区	檜橋地区部会 こてはし台地区部会
心身の健康づくりの推進	<p>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、サークル活動など健康づくりの機会への積極的な参加や心身の健康づくりに取り組むとともに、体操・サロン等を通じた日中の居場所づくりや講演会など介護予防活動の推進に努めます。</p> <p>また、糖尿病対策として、標語やポスターの掲示など啓発に努めます。</p>
重点取組地区	花見川地区部会 天戸中学校区地区部会

《基本方針2》支え合い、助け合いのできる地域社会づくり

取り組みの方向性	具体的な取り組み
適切なサービスを受けられるための地域生活への支援体制の構築	<p>地域の福祉課題に対応するため、地域包括ケアシステムにおける地域ぐるみの支援体制の充実に努めるとともに、利用しやすいコーディネート機能づくり・相互助け合いのネットワークづくりの拡充や、要支援者などへの生活支援ボランティア（買い物、調理、ごみ出し、掃除等）の充実、独居高齢者の見守り活動・安否確認の推進に努めます。</p> <p>また、認知症患者やその家族を支援するため認知症サポーター養成講座・認知症サポーターステップアップ講座などへ参加します。</p>
重点取組地区	花園地区部会 こてはし台中学校区地区部会 幕張・武石地区部会 花見川地区部会 花見川第2地区部会 こてはし台地区部会 畑地区部会
重点取組地区	檜橋地区部会 幕張本郷中学校区地区部会



取り組みの方向性	具体的な取り組み
	障がいのある人もない人も共に暮らしやすい地域を目指して、相互理解を深めるための啓発や交流の促進（障害者福祉施設等でのボランティア活動など）に努めます。
重点取組地区	朝日ヶ丘地区部会 天戸中学校区地区部会 さつきが丘・宮野木台地区

《基本方針3》人材の育成と相談体制の仕組みづくり

取り組みの方向性	具体的な取り組み
地域の幅広い人材の育成・活用	<p>地域福祉活動の担い手を育成するために区ボランティアセンターを活用し、ボランティアの育成・ボランティアの活動の推進に努めるとともに、活動を周知し、幅広い分野におけるボランティア体験や地域活動への参加を促すなど、若者や企業ボランティア、高齢者パワーなどを活かし、人材の育成・活用に努めます。</p>
重点取組地区	検見川地区部会
地域における各種団体・組織等の連携・協力や必要な情報を手に入れやすい仕組みづくりによる組織強化	<p>社協地区部会や町内自治会等が、地域における団体活動を充実するため、社会福祉協議会、あんしんケアセンター、行政等が連携し地域を支える様々な福祉情報等の共有と、わかりやすい情報として発信・受信するための仕組みをつくり、住民相互の気軽に相談できる場を確保するとともに、団体同士の連携・協力により組織強化に努めます。</p>
重点取組地区	朝日ヶ丘地区部会 こてはし台地区部会

《基本方針4》防犯体制づくり

取り組みの方向性	具体的な取り組み
継続的な防犯活動への取り組み	<p>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。</p>
重点取組地区	天戸中学校区地区部会 さつきが丘・宮野木台地区部会 畑地区部会

《基本方針5》防災体制づくり

取り組みの方向性	具体的な取り組み
身近な災害への備え	<p>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。</p> <p>また、自然災害等による被害を軽減するため住宅の耐震化や家具などの転倒防止、食品の備蓄等に努めます。</p>
重点取組地区	検見川地区部会 花見川地区部会

