



# 花見川区では糖尿病が増えています！

～健康なまち 花見川を目指して～

## 花見川 糖尿病<sup>ゼロ</sup>プロジェクト 推進中！

### あなたの生活をチェックしてみましょう！

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

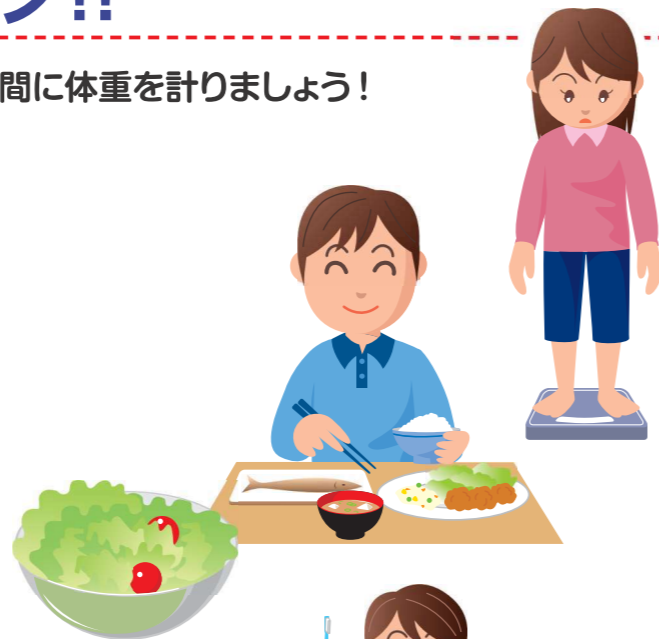
チェックが多いほど、糖尿病の危険性が高まります。まず、生活習慣から見直しましょう!!

### 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感!
- 「食事は単品メニューにならないように」  
野菜も加えよう
- 「夕食は遅い時間にならないように」
- 「よく噛む」 飲み込む前にもう10回
- 「一人分ずつ盛りつける」
- 「アルコールは、日本酒1合程度まで!」



(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、定期的な歯科検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。

千葉市のたばこ対策

検索



あなたが主役 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20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29年2月23日

## 平成28年度 第1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28年7月1日(金) 午後2時00分～午後4時45分

- ・区支え合いのまち推進計画の取組項目について、6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内容について説明がありました。
- ・熊本地震派遣について、区健康課より報告がありました。
- ・花見川区の高齢者の状況について、区地域振興課より説明がありました。
- ・区支え合いのまち推進協議会の今年度のスケジュールについて、検討の結果、7月・2月の年2回実施することに決定しました。



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について、第19号に引き続き活動を紹介します！



## 健康体操講習会 ～こてはし台中学校区地区部会エリア～

### 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。

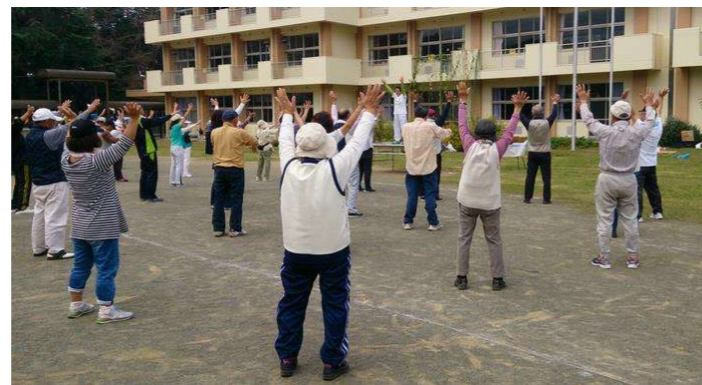
こてはし台中学校区地区部会エリアは、高齢者の健康づくりを推進しており、平成27年度から高齢者を対象とした健康体操講習会を実施しています。

介護予防のためだけでなく、一緒に体を動かし汗を流すことで連帯感を強め、地域の高齢者の交流の場となることを目指しています。

横戸小学校の校庭を会場として年1回実施しています。今年は平成28年10月16日（日）に開催されました。参加者は108人と健康づくりに対して地域の関心が高いことがうかがえました。

講師はラジオ体操2級指導士の志村幸子さん。ラジオ体操は全身運動でありながら「いつでも、どこでも、だれでも」できるということで、正しいラジオ体操の動きを教えてくださいました。

最後にはみんなで輪になってフォークダンスをしながら大合唱。講習会終了後は校庭でお弁当を楽しみながら交流をする方々の姿があらこちらで見られました。



## 防犯パトロール ～花園地区部会エリア～

### 取組項目 8

地域での助け合いを進めるため、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。

花園地区部会地区部会エリアは、高齢者の介護予防・健康づくり、サロン活動・ふれあい食事会や花園ハス祭り・盆踊り大会など、地域の住民同士が互いに顔の見える関係作りにつながる活動が活発な地域であり、加えて防犯への関心が非常に高い地域でもあります。

エリア内の自治会の殆どが防犯パトロールを実施しており、花園3丁目自治会もそのうちの一つです。

地域内で「ひったくり」・「車上荒らし」・「空き巣」などの犯罪が多発していたために、周辺自治会が統合され花園3丁目自治会が結成されたのを機に、平成18年度より防犯パトロールを開始しました。

毎週火曜日と土曜日の午後7時45分に、北コース・南コースの二手に分かれて北園公園を出発します。

平成29年2月7日の火曜日は、強風にもかかわらず大勢の方が参加し、精力的に見回っていました。

「ご苦労様です！」地域の方からもねぎらいの言葉。活動は確実に定着していることがうかがえます。

開始当初より今日に至るまで継続して実施してきたことで、地域内の犯罪は目に見えて減少し、安全・安心のまちづくりに大きな役割を果たしています。『自分たちの街は自分たちで守る』この熱い思いこそが、地域でお互いに支え合い、助け合うためのネットワーク構築の重要な鍵になることは間違いありません。

