



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^{ゼロ}プロジェクト 推進中！

平成29年度糖尿病^{ゼロ}プロジェクト啓発標語最優秀賞作品

小学校低学年の部	「やさいから さいしょにたべる 心がけ」	瑞穂小学校	二年	松井	友輝
小学校高学年の部	「食生活 適度な運動 意識して」	瑞穂小学校	六年	吉川	怜玖
一般の部	「車より ちょっとそこまで ウォーキング」			藤本	弘美

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"/> 早食いだである |
| <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21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12月28日

平成29年度第1回 平成29年度第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)



平成29年度 第1回 6月28日(水)

午後2時00分～午後4時30分

まず、任期満了に伴う委員長・副委員長の選任があり、原田委員長、金子副委員長が引き続き就任することになりました。

次に、事務局より、第4期花見川区支え合いのまち推進計画(素案)を提示。主な変更点は、11あった取り組みの方向性を7に、18あった具体的な取り組みを9にまとめました。また、子ども、障害のある方への取り組みを増やしました。計画の表現やあんしんケアセンターの役割についてなど、活発に意見交換がなされました。

次回の会議までに計画(素案)への意見いただき、意見内容を反映したうえで原案として固めたい旨説明、あわせて地区部会エリアごとに重点取組項目を選定いただくことでも了承されました。

最後に、第4期計画策定のスケジュールについて事務局より説明。次回会議を9月末に開催する旨告知し、閉会となりました。

平成29年度 第2回 9月29日(金)

午後2時00分～午後4時30分

始めに、第4期支え合いのまち推進区計画(素案)に対して寄せられた意見について、その概要、それに対する事務局としての考え方を説明し、それらの意見を反映したものが区計画(原案)として承認されました。

続いて、支え合いのまち千葉 推進計画(第4期千葉市地域福祉計画)について事務局より説明しました。区計画が地域の取組(共助の取組)であるのに対し、市計画は市の取組(公助の取組)で、共助の取組を支援するという位置づけのものです。

今後の策定スケジュールについての説明の後、地区部会エリアごとに選定いただいた重点取組項目について、地区ごとにヒアリングを行い、進行管理表を作成していくことになりました。

最後に、次回は、来年の3月または年度当初に第3期計画の実績報告の会議の開催を予定している旨告知し、閉会となりました。



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。

※お問い合わせ・情報提供は高齢障害支援課 043-275-6162 まで



高齢者の身近な相談窓口 あんしんケアセンター

あんしんケアセンターは千葉市が民間の社会福祉法人や医療法人に業務を委託し運営している公的機関です。今年度よりあんしんケアセンターが増設され、圏域も見直されました。花見川区では全部で6カ所設置されています。介護、福祉、健康、医療のことなどでお困りの際は是非ご相談ください。

あんしんケアセンターこてはし台

住所 花見川区こてはし台 5-1-16
電話 043-258-8750
担当地域 内山町、宇那谷町、柏井町、柏井4丁目、こてはし台、大日町、み春野、横戸町、横戸台

あんしんケアセンター花見川

住所 花見川区花見川 3-19-105
電話 043-250-1701
担当地域 天戸町、柏井1丁目、作新台、長作町、長作台、花島町、花見川

あんしんケアセンターさつきが丘

住所 花見川区さつきが丘 2-33-5
電話 043-307-3225
担当地域 犢橋町、さつきが丘、三角町、千種町、宮野木台 2~4丁目



あんしんケアセンターにれの木台

住所 花見川区朝日ヶ丘 2-1-7-2
電話 043-445-8012
担当地域 朝日ヶ丘 1~3丁目・5丁目、西小中台、畑町、宮野木台 1丁目



あんしんケアセンター花園

住所 花見川区花園 2-8-24
電話 043-216-2610
担当地域 朝日ヶ丘町、朝日ヶ丘 4丁目、検見川町、浪花町、花園町、花園、南花園、瑞穂

あんしんケアセンター幕張

住所 花見川区幕張町 5-405-2
電話 043-212-7300
担当地域 武石町、幕張町、幕張本郷

あんしんケアセンターの仕事

介護予防ケアマネジメント業務

自立して生活できるように支援します

「要支援1・2の方」及び「基本チェックリストで介護予防が必要と判定された方」の状態等に合わせ、介護予防や日常生活支援等の適切なサービスが提供されるようケアプランの作成を行います。

権利擁護業務

皆さんの権利を守ります

高齢者の皆さんが安心していきいきと暮らすために、皆さんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待防止のための支援、消費者被害などの相談に対応します。

総合相談支援業務

お悩み・お困りごとの相談窓口です

高齢者の皆さんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや相談に対応します。

その他、健康や福祉、医療や生活に関することなど何でもご相談ください

包括的・継続的ケアマネジメント業務

さまざまな方面から皆さんを支えます

皆さんを支える地域のケアマネジャーの支援や指導のほか、高齢者の皆さんにとってより暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワーク作りを進めます。

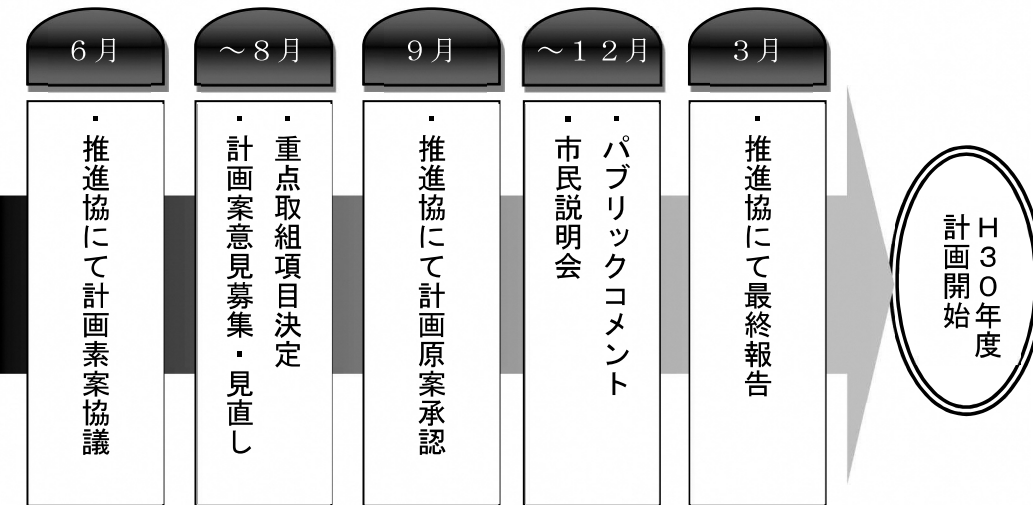
支え合いのまち推進計画とは

「ともに支えあう地域福祉社会を創る」を基本目標として、市民と行政が連携・協働して支え合いの仕組みづくりを進めていき、すべての市民が住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられる地域社会の実現を目指すための計画です。地域福祉に関する行政施策を定めた「市の取組み（公助の取組み）＝市計画」と、地域住民の参加と連携により、地域福祉に関する活動を推進・実践する「地域の取組み（共助の取組み）＝区計画」に区分されています。

花見川区計画では、「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」を基本目標に、花見川の恵まれた環境をいかし、一人ひとりが支え合い、住み慣れた地域で安心して暮せる心豊かなまちづくりを目指しています。

第4期支え合いのまち推進計画 来年度よりスタート！

スケジュール



計画策定の流れ

