

各種健康診査について

葛飾区で行っているおとな（※）の区民向けの健診を一部ご紹介します。記載している他に、がん検診、骨粗しょう症予防検診、妊婦歯科健康診査等も実施しています。 ※対象年齢等詳細は下記をご覧ください。

健診名	対象年齢など	
いずれかを年度に1回受けるもの	長寿医療健康診査	75歳の誕生日を迎えている方及び65歳～74歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している方
	葛飾区基本健康診査	●年度末年齢40歳以上の方で、以下のいずれかに該当する方 ①生活保護受給者 ②中国残留邦人等支援給付受給者 ③葛飾区国民健康保険に4月2日以降に加入し、加入前に健診を受けていない方 ④被用者保険（被扶養者に限る）または、国保組合に4月2日以降に加入し、加入前に健診を受けていない方
	特定健康診査	葛飾区の国民健康保険に加入している方で年度末年齢40歳～74歳になる方 （ただし、年度末年齢75歳の方は75歳になる前日まで受診可）
	健康づくり健康診査	●ほかに健診を受ける機会のない、以下のいずれかに該当する方 ①年度末年齢20歳～39歳になる方 ②3歳未満のお子さんをお持ちの父母
長寿歯科健康診査	年度末年齢76歳 または 81歳の方	
成人歯科健康診査	年度末年齢30,35,40,45,50,55,60,65,70歳になる方	
特定健康診査追加検査	●以下の①～⑤の全てに該当する方 ①特定健康診査を受診する方、②区内医療機関で受診する方、③葛飾区に住民票がある方 ④葛飾区国民健康保険以外の健康保険及び国保組合に加入している方 ⑤特定健康診査受診券の契約とりまとめ機関名欄に「集合B」または「医師会」と記載されている方	
眼科健康診査	年度末年齢45歳 または 60歳になる方	

記載内容は予定ですので、変更になる場合があります。

変更後の内容や、健診の期間については、広報かつしかや区ホームページをご覧ください。

担当課：健康づくり課 TEL 03-3602-1268

かつしか健康カレンダー

令和6年

- 1月 「健康ホットラインかつしか」をご存知ですか？
 - 2月 ヒートショックにご用心
 - 3月 こころの健康に気をつけて
 - 4月 新生活の食事のポイント ～朝食を食べよう～
 - 5月 健康と喫煙
 - 6月 家族みんなでむし歯予防 ーむし歯菌はどこからくるの？ー
 - 7月 知って防ごう熱中症 ～熱中症は予防できます～
 - 8月 AEDを使って救える命があります
 - 9月 予防接種を受けましょう
 - 10月 受けていますか？がん検診
 - 11月 知って防ごう糖尿病 ～今日からできる糖尿病対策～
 - 12月 ノロウイルスに注意しましょう
- ・健康カレンダーの使いかた ・各種健診について

「健康ホットラインかつしか」をご存知ですか？

健康ホットラインかつしかでは、健康に関する不安や相談を電話で医師・看護師等の専門職が受け付けています。



健康に関して困ったとき、悩んだときは
03-3602-1244

受付時間/月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8:30～午後8:00



からだの健康

- ・何科にかかったらいいの？
- ・これってアレルギー？
- ・健康診断・健診の結果の意味がわからない 等

健康づくり

- ・健康的な食生活が知りたい
- ・運動するって何をすればいいの？ 等

こころの健康

- ・眠れない
- ・受診したほうがいいの？
- ・人間関係で悩んでいる 等

乳幼児・こどもの健康

- ・言葉がゆっくりな気がする
- ・体重の増え方が気になる
- ・偏食で困っている 等

2024

令和6年

1

January



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

ヒートショックにご用心

ヒートショックとは

急激な温度の変化によって起こる
身体への悪影響のことです。

原因は・・・

- ・部屋間の大きな温度差による血圧の変動
- ・暖かいリビングと寒い廊下や脱衣所・浴室・トイレなどとの温度差が大きいことが要因
- ・「暖差リスク」と呼ばれる



予防

血圧の上下変動を回避！

お風呂対策

- 脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく。
- お湯の温度は41度以下、つかる時間は10分までを目安にあがる。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- 食事の直後やお酒を飲んでからの入浴は避ける。
- 入浴前に家族へひと声かける、深夜の入浴を避ける。

トイレ対策

- トイレにも暖房便座や室内暖房器具を設置する。
- あまり息まない。

危険性が高い人は特に注意！！

動脈硬化

血管が脆くなると、
心筋梗塞や脳卒中
が起きやすい

高齢者

- ・体温維持機能低下
- ・血圧変動しやすい

高血圧

血圧変動により、
低血圧が起きやす
い

ポイント

暖かいリビングから寒い浴室に移動し、
熱い浴槽に入る時が要注意！

- ▼暖かいリビングから寒い廊下・脱衣所・浴室に行くことで、血圧が急上昇します。
- ▼血圧が高い状態で、熱いお湯に浸かると、血圧が更に上がります。しかし少し経つと血行が良くなり、今度は血圧が下がっていきます。
- ▼最後に温まった体で再び寒い脱衣所へ出ると、また血圧が上昇します。

血圧の急激な上下変動が一番危険！

身体深部の体温が下がる「低体温症」にも注意しましょう。

「寒い環境」に、長時間いないよう心がけましょう。

2024

令和6年

2

February



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 世界対がんデー	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20 アレルギーの日	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

こころの健康に気をつけて



3月15日～21日は
こころの健康づくり週間です

「新型コロナウイルス感染症」でライフスタイルが大きく変わった人もいます。環境の変化はこころの健康に大きな影響を及ぼし、疲労が蓄積します。疲れ・不調は自覚しにくいものなので、周囲の人が「気づき、受けとめ、つなぐ」の役割をとることが大切です。

①気づく

周囲が気づく、こころの不調を疑うサイン

- 表情が暗い、元気がない
- 涙ぐんだり、落ち着きがなくなる
- 不機嫌となり、怒りやイライラを爆発させる
- 体調不良の訴えが多い
- 仕事のミスが増える
- 周囲との交流を避ける
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 身なりに構わなくなる ○ 飲酒量が増える

気づいたら、声をかける「心配している」というメッセージを伝えます。

声かけの例

「どうしましたか?」「眠れていますか?」「何かお困りですか?」



②受け止める（傾聴）

本人の訴えに丁寧な態度で耳を傾けましょう。

「一緒に考えましょう」という姿勢が大切です。問題を整理しながら、困っていることを十分に受けとめます。



③つなぐ

多くの場合、その背景に様々な問題が複雑に絡み合っている状況が見られます。

本人の話をしっかり受け止めた上で、本人の抱える問題に応じて関係機関に相談しましょう。

相談室

2024
令和6年

3
March



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 耳の日	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20 春分の日	21	22	23
24 世界結核デー	25	26	27	28	29	30
31						

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

新生活の食事のポイント ～ 朝食を食べよう ～

新生活は、生活リズムが変わり、新しい環境でのストレスや疲れを感じやすくなる時期。

こんな方はいませんか？

朝は
→ 時間がない
→ 食欲がない

だから朝食は
→ 食べていない
→ 食べられない

1日3食食べ、早寝早起きをして生活リズムを整えると、元気を取り戻すきっかけになります。そこで、...

そのせいなのかな？
なんとなく、体がだるくて、力が出ない

朝食を食べよう

生活リズムにイイ！

朝ごはんをとることで生活が整う！

朝ごはんをとると、起床時間が決まります。健康的になり、意欲も高まり、疲労に負けない身体となります。

お腹にイイ！

朝ごはんでお腹の調子を整える！

大腸が元気に働くと、便秘解消につながり、定期的な排便習慣となります。

朝ごはん、
「イイこと」いっぱい

心にイイ！

精神的なメリットが大きい！

朝ごはんの時間に家族との会話が増え、心の安定につながった、という報告もあります。

仕事にイイ！

朝ごはんが脳の活動を活発に！

ブドウ糖をしっかり吸収した脳は、思考が働き、仕事を順調に進めてくれます。



バランスの良い食生活とは、主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）、副菜（野菜・いも・きのこ・海藻料理）をそろえて、1日1回は牛乳・乳製品、果物をとることで。

2024
令和6年

4

April



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7 世界保健デー	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30				

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

健康と喫煙

たばこの害



- たばこの煙に含まれる化学物質は、肺がんをはじめ多くのがんや心筋梗塞、脳梗塞などさまざまな命に関わる病気や、流産や胎児発育遅延などの原因になります。喫煙により引き起こされる健康被害により、喫煙者は非喫煙者と比べ、約10歳余命が短くなります。
- たばこは「ニコチン」の依存性によりやめにくいですが、自力で禁煙するよりも医療機関で禁煙治療を行う方が成功しやすいです。条件を満たせば禁煙治療に健康保険を適用することができます。

受動喫煙

たばこの燃焼部分から出る煙（副流煙）には主流煙（フィルターを通して吸う煙）より多くの有害物質が含まれています。改正健康増進法では喫煙者に対して配慮義務が規定されています。喫煙をする際は周囲に配慮していただくようお願いいたします。

受動喫煙対策

喫煙できるお店は標識を掲示しています。



改正健康増進法では各種喫煙室の設置が認められています。そして、管理者は設置している喫煙室の種類を店頭に掲示しなければならないことになっています。（上記標識は一例です。）これにより、たばこを普段吸わない方も、たばこの煙のないお店を選べるようになりました。



また、喫煙室には20歳未満の方は立ち入り禁止です。お子様など20歳未満を連れて食事をする際は店頭の標識を必ず確認しましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」



2024
令和6年

5
May



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 世界赤十字デー	9	10	11
12 看護の日	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 世界禁煙デー	

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

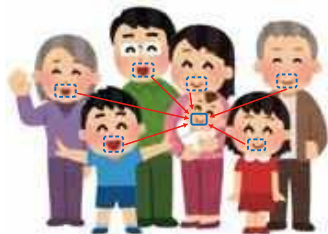
かつしか健康カレンダー 6月

〒124-8565 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <https://www.city.katsushika.lg.jp>

2024年

家族みんなでむし歯予防 -むし歯菌はどこからくるの?-

赤ちゃんに接する家族のお口の環境や生活習慣が赤ちゃんのお口に影響を及ぼすと言われています。乳歯からむし歯のない健康な歯を目指すために、家族みんなでむし歯予防を実践しましょう。



むし歯菌の感染について

- どこから ▶ 唾液を介して周りの人たちから
- いつから ▶ 乳歯が生えたら
- どこに ▶ 歯の表面
- どうやって ▶ 砂糖を利用して粘着物質を作り出し、そこに菌が付着する

感染のリスクを減らすために...

家族みんなで行いましょう

- ・口腔ケア...いつでも清潔なお口を保つ
- ・歯科治療...むし歯があるとむし歯菌の量は増える
- ・糖分の摂り方を工夫...むし歯菌が歯に付着する機会を減らす
※感染のリスクを減らすための特別な対策はいりませんが、「口移しで食べ物をあげる」「家族と同じ歯ブラシを使う」は避けましょう。

かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医とは、治療だけではなく健診も含め、お口の中の相談をいつでもできる決まった歯医者のことです。毎日の口腔ケアやセルフチェックに加え、定期的にかかりつけの歯医者さんで健診や予防処置を受けましょう。



歯やお口について詳しく知りたい方は、
区公式ホームページの「[歯科保健](#)」をご覧ください！

(トップ→暮らしのガイド→健康・医療・衛生→歯科保健)
右のQRコードからもアクセスできます。



2024
令和6年

6
June



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26 国際麻薬乱用撲滅デー	27	28	29
30						

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911



知って防ごう熱中症 ～熱中症は予防できます～

熱中症とは

暑いときに体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりすることで、めまいやこむら返り、たくさん汗をかくなどの症状が現れる状態を、熱中症といいます。

症状が進むと、頭痛や吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると、けいれんや意識がなくなって、死に至ることもあります。



体が暑さに慣れる前の、梅雨で湿度が高い時や、熱中症警戒アラートが発表される気温高値の時は、特に熱中症の発症に注意が必要です。

熱中症の予防法

○のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

起床時・外出前後・入浴前後などにも水分をとりましょう。

※持病のある方は、水分のとり方を主治医に相談しましょう。

○部屋の風通しをよくし、エアコンや扇風機・うちわなど上手に利用しましょう。

○通気性の良い帽子や日傘を使いましょう。

○ゆったりした服装やゆるい襟元など、衣服を工夫しましょう。

○乳幼児は体温をうまく調節できません。地面近くは気温が高いため特にベビーカー利用時は注意しましょう。

○日よけにカーテン、すだれなどを利用しましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、室内でも起きます。特に、高齢者や乳幼児、持病のある人などは、かかりやすいので気をつけましょう。



対処法

熱中症の応急処置

○涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめて、体を水や氷で冷やす

○失われた水分や塩分を補給する



意識がない、けいれん、呼びかけに対して反応がおかしい等の意識障害のある場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

2024
令和6年

7
July



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 人間ドックの日	13
14 内視鏡の日	15 海の日	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28 世界肝炎デー	29	30	31			

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

AEDを使って救える命があります



AED（自動体外式除細動器）をご存じですか？
突然、意識を失った人の近くに居合わせた場合、
AEDを使うことで救える命があります。

AEDは誰でも簡単に使えます！

- AEDは誰でも使うことができ、初めての人でも簡単に使えるようになっています。
- 電源ボタンを押す、またはふたを開ければ、音声メッセージが流れて次にすべきことを指示してくれます。
- 電極パッドを貼る位置も電極パッドや本体に描かれています。
- AEDは公共施設や交番などに設置されています。
- 普段からAEDの設置場所を確認しておきましょう。
- *設置場所は区のホームページでご覧いただけます。

消防署では救命講習会を実施しています

AEDを使った救命活動

**新型コロナウイルス感染症の流行により、
救命活動の際には、※印のことも追加で実施してください。**

- 1 倒れている人を発見したら、両肩を軽くたたきながら声をかける
- 2 反応がない、又は判断に迷う場合は、出来るだけ多くの人を集めて119番通報とAEDの手配
- 3 呼吸をしているか確認する
※傷病者と顔があまり近づきすぎないようにする
- 4 普段通りの呼吸がない、又は判断に迷う場合は胸骨圧迫をしながらAEDの到着を待つ
※倒れている人の鼻と口をマスク・ハンカチなどで覆い
使用後は直接触れないように廃棄する
- 5 AEDが到着したら電源を入れ、音声ガイドに従い胸の着衣を外し、電極パッドを貼る
- 6 倒れた人に触れずに、AEDが電気ショックの必要性を解析するのを待つ
- 7 音声ガイドに従い、ショックボタンを押す
- 8 救急隊に引継ぐまで胸骨圧迫を続ける
※救急隊に引き継いだ後は、石鹸と流水で顔と手を洗う

2024

8



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



令和6年

August

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 鼻の日	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21 献血の日	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 野菜の日

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

予防接種を受けましょう

◎子どもの予防接種

麻しん風しん混合ワクチン (MR)

麻しん(はしか)は感染力が強く、かかると重症化しやすい病気です。2回接種することで、麻しん(はしか)と風しんの予防効果があります。

◎対象年齢と接種期間

〈1期〉1歳児：1歳から2歳の誕生日の前日まで

〈2期〉年長児：小学校就学前の1年間

(令和5年度対象者：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)

(令和6年度対象者：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)

*定期接種が2回完了していない18歳以下の方は、区の制度を利用し、不足回数分を無料で接種できます。(任意予防接種)



◎高齢者の予防接種

肺炎球菌ワクチン インフルエンザワクチン



高齢者は、インフルエンザや肺炎球菌による感染症にかかると、重症になる場合があります。

予防接種により、予防または重症化防止の効果が期待できます。

◎高齢者肺炎球菌ワクチン

1回接種すると、5年以上効果が続くと言われています。

◎インフルエンザワクチン

毎年接種することが大切です。

2024
令和6年

9
september



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9 救急の日	10 世界自殺予防デー	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19 食育の日	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911



受けていますか？がん検診

10月は「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える活動「ピンクリボン運動」の強化月間です。

2人に1人は一生のうち何らかのがんになるといわれています。がんは身近な病気です。

がん検診を受けよう

**早期発見・早期治療のカギは
定期的ながん検診の受診です**



がん検診は症状のない人が対象です。無症状のうちに「がん」を早期に発見し治療することにより、がんによる死亡のリスクを減らすことができます。国の推奨するがん検診は、5種類（乳がん・子宮頸がん・肺がん・大腸がん・胃がん）で、定期的な受診が大切です。
※症状のある場合はすぐに医療機関を受診し、適切な検査・治療を受けましょう。

がんの予防

日本人のがんで 生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられている割合
男性 43.4% 女性 25.3%

ご自身の努力で
がんになるリスクを低くしていくことが可能です

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン
「日本人のためのがん予防法（5+1）」



この記事は、国立がん研究センター「がん情報サービス」を参考に作成しました。

偽陽性と偽陰性

精密検査が必要（要精検）という結果が出た場合は精密検査まできちんと受けることで、はじめて効果（死亡率減少）に結びつきます。必ず受診しましょう。精密検査の結果「がんではなかった」ということも多くあり、これを「偽陽性」と言います。また、がんが小さすぎたりしてがんを見逃してしまうことを「偽陰性」と言います。どのような優れた検査でも、100%の精度ではありません。

2024

令和6年

10

October



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
		1 乳がん検診の日	2	3	4	5
6	7	8 骨と関節の日	9	10 目の愛護デー	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19 食育の日
20 世界骨粗鬆症デー	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

知って防ごう糖尿病～今日からできる糖尿病対策～



糖尿病の怖さとは

糖尿病は、すい臓で作られているインスリンの働きが悪くなり、慢性的に高血糖になり、血管が傷ついていく病気です。初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、体の異常に気付いた時には合併症を引き起こすほどの深刻な状態まで進行していることもあり、死に至ったり、人工透析により多くの生活時間が奪われます。糖尿病対策の基本は、バランスのとれた食生活と、運動習慣を身に付け、定期的な健診を受けることです。

運動習慣を身につけよう

糖尿病の人は、あまりきつい運動ではなく、「軽い」～「やや強い」と感じる軽く息が弾むくらいの運動が効果的です。歩行運動の場合は、1日(15～30分)×2回を、少なくとも週3日以上(できれば毎日)行うことが良いとされています。「いつでも」「どこでも」無理せず行える運動を選んで、継続するようにしましょう。

糖尿病を予防する食生活



①野菜から食べよう

食事の時に野菜を先に食べると、食物繊維の働きで糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急激な上昇を抑えることが期待できます。よく噛んでゆっくり食べるようになり、食べ過ぎを防ぐこともできます。

②1日3食規則正しく

欠食や不規則な食生活はインスリン分泌リズムや血糖コントロールの乱れをまねきます。

③毎食「主食・主菜・副菜」を揃えて

主食…ごはん、パン、めん等の穀類
主菜…肉・魚・卵・大豆製品を使った料理
副菜…野菜、海藻、きのこを使った料理
1日の中で牛乳・乳製品、果物を忘れずに



④食べ過ぎない

甘いお菓子や飲み物、アルコール飲料などは特に注意。



2024

令和6年

11

November



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8 いい歯の日	9
10	11	12	13	14 世界糖尿病デー	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

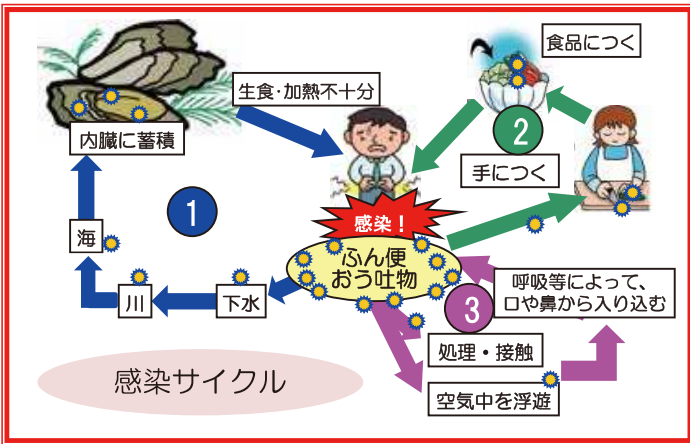
水元保健センター 03-3627-1911



ノロウイルスに注意しましょう

◎ノロウイルス食中毒

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬場に多く発生します。主な症状は、**おう吐・下痢・腹痛・発熱**などです。通常発症後3日以内で回復しますが、**ウイルス自体は最低でも1週間程度、ふん便中に排出され続けます。**



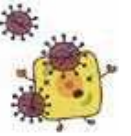
＜食中毒＞

- 1 ノロウイルスに汚染された二枚貝を生や加熱不十分な状態で食べた場合
- 2 ノロウイルスに感染した人が、手をよく洗わずに調理し、食品を汚染させ、それを食べた場合



＜感染症＞

- 3 ノロウイルスに感染した人のふん便・おう吐物を処理した手等からの汚染によって感染した場合
空気中を浮遊しているノロウイルスを吸い込んだときに感染した場合



◎予防方法

- 調理の前や食事の前、トイレに行った後は**30秒以上の手洗い!**
- 食品は中心部まで十分に**加熱!**
(中心部が85~90℃で90秒以上)
- 調理器具の**消毒**には塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)や熱湯を使う!

2024
令和6年

12
December



がん検診のお申し込みは「はなしょうぶコール」へ

03-6758-2222



日	月	火	水	木	金	土
1 世界エイズデー	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆◆◆健康相談は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244

青戸保健センター 03-3602-1284

新小岩保健センター 03-3696-3781

金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

かつしか 健康カレンダーの使い方

記入例 毎日記録してみましょう

2024 令和6年 1 January

がん検診のお申し込みは「はなしようぶコール」へ
03-6758-2222

日	1 月 1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 文相の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆◆◆健康情報は健康ホットラインかつしかまたは各保健センターへご連絡ください◆◆◆

健康ホットラインかつしか 03-3602-1244 青戸保健センター 03-3602-1284 新小岩保健センター 03-3999-3191
金町保健センター 03-3607-4141 水元保健センター 03-3627-1911

日程の余白部分には、記入例のように、毎日の記録を書き込んでください。記録することで、自分の行動などを客観的に把握することができます。そのほかにも食事や運動量など、アイデア次第でご活用いただけます。

※別途「健康チェック欄」を使用すると、データで管理できます (Excel 形式)。

身体状況

(例1) 体重や血圧を記録してみましょう

毎日体重や血圧を測り、推移を記録しましょう。改善に取り組む意欲が出てくる場合もありますし、自分の状態を知ることができます。また、改善した結果が見えることで、今後の励みにもなります。体重や血圧は毎日同じ時間帯に測るとよいでしょう。

運動

(例2) 歩いた歩数を記録してみましょう

万歩計がなくても、歩いた時間からおよその歩数がわかります。普通歩行なら約10分歩くと1,000歩、速歩なら約10分で1,200歩~1,500歩ぐらいです。1日10,000歩を目標にしてみましょう。

禁煙

(例3) 禁煙の記録をつけてみましょう

喫煙をしなかった日には、印などをつけましょう。禁煙補助薬の使用状況や、喫煙してしまった場合には喫煙本数を記入してもよいでしょう。まずは1か月間すべて禁煙できるように、がんばりましょう。

健康チェック欄の使い方

葛飾区ホームページよりダウンロードしてください。
1シートで1週間分の血圧・体重・歩数等を記録できます (Excel 形式)

入力欄

血圧・体重・歩数を毎日入力してください。

グラフ

入力した数値に応じて、体重と歩数のグラフが作成されます。

4月 健康チェック欄 (第1週)

項目	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
血圧	120/80	115/75	125/85	130/90	120/80	115/75	120/80
体重	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0	60.0
歩数	10000	10000	10000	10000	10000	10000	10000

適正体重
身長を入力すると、あなたの適正体重がわかります。

血圧の基準値
高血圧は、収縮期血圧 (ACSB) が、正常範囲が130/80mmHg以下、軽度高血圧は収縮期血圧が130-139mmHg、中等度高血圧は収縮期血圧が140-159mmHg、重症高血圧は収縮期血圧が160mmHg以上です。

歩数の目安
1日10000歩を目標にしましょう。

適正体重

身長を入力すると、あなたの適正体重がわかります。

「この冊子は印刷用の紙へリサイクルできます」

ダウンロード方法

葛飾区公式サイト

葛飾区 Katushika City

健康・医療・福祉

健康づくり・啓発

健康づくり

健康情報

健康カレンダー健康チェック欄

健康カレンダー健康チェック欄 (Excel形式) (ダウンロード)

右のQRコードからもアクセスできます。

