

生活習慣改善で糖尿病予防

【担当課】 金町保健センター
☎3607 - 4141

糖尿病とは、インスリンの作用や分泌量が十分でないために血糖値が高くなる病気です。糖尿病の恐ろしさは、目・腎臓・神経などへの糖尿病合併症と動脈硬化です。高血圧や脂質異常、肥満などの相互作用でさらに悪化し、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

糖尿病は「生活習慣病」

生活習慣病としての糖尿病は、日頃の生活状況が大きな原因とされています。誰でも発症する可能性があります。毎日の食生活・運動を見直すことで予防できます。

また糖尿病と診断されても、早期に治療・生活習慣の改善を行うことで、病気の進行を防ぎ、健康な人と同様の生活を送ることができます。

心当たりはありませんか? 糖尿病を招く生活習慣と 危険因子をチェック!

- 40歳以上である
- 家族(親や兄弟・姉妹)に糖尿病の人がいる
- 食べ過ぎることが多い
- 太っている、太ってきた
- 食事の時間が不規則
- 食べるのが早い
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 魚より肉が好き
- 甘い物や脂っこい物が好き
- ご飯やパンなどの炭水化物が好き
- 飲み過ぎてしまうことが週3日以上ある
- 運動不足だと思う
- ストレスがたまっている
- 煙草をよく吸う(1日10本以上)

チェック項目が多いほど要注意!

さらさら血液でいきいき元気 血管の老化を食い止めて 糖尿病を予防しよう!

糖尿病を予防するには、生活習慣の見直しが大切です。

- ▶ 食事は腹八分目でやめよう
- ▶ 野菜を積極的に摂取しよう
- ▶ 散歩などの運動をしよう
- ▶ 標準体重を維持しよう
- ▶ 禁煙しよう
- ▶ 健康診断を受けよう
- ▶ アルコールや甘い物を控えよう
- ▶ ストレスと上手に付き合おう



糖尿病予防・対策講演会 めざせ 健康力! 全2回

【日時・内容】

▶ 10月31日(水)午後2～4時

美しさや元気は体の内面から!!
～糖尿病予防が体に及ぼす力～

▶ 11月7日(水)午後2～4時

生活習慣、何に気を付けたらいいの?
～食生活を中心に～

【会場】

金町保健センター(金町4-18-19)

【対象】 区内在住・在勤の方50人
(2回とも参加できる方)

【講師】

▶ 加藤光敏氏
(加藤内科クリニック
院長)

▶ 加藤則子氏
(加藤内科クリニック
管理栄養士)

【申込方法】

9月20日(休)午前8時から電話で(先着順)。

【申し込み】

はなしょうぶコール

☎6758 - 2222



加藤光敏氏

10月は

ごみ減量月間

ごみを減らす上で最も大事なことは、ごみになる物を買わない、無駄な物をもらわないなど、一人ひとりがごみの発生抑制を最優先にした取り組みを実践することです。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654 - 8273



葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクターリー(Ree)ちゃん

■ごみ減量キャンペーン開催

アンケートにご回答いただいた方、またはマイバッグをご持参された方に、洗って繰り返し利用できる「サンドイッチ用折りたたみケース」を差し上げます。



日時	会場
9/22(土)午後2～3時	赤札堂堀切店前(堀切3-7-4)
9/30(日)午後3～4時	金町駅北口駅前団地広場(東金町1-36)
10/4(木)午後3～4時	西友新小岩店前(新小岩1-29-1)
10/9(火)午後3～4時	イトーヨーカドーアリオ亀有店(亀有3-49-3)
10/11(木)午後3～4時	カズン柴又店(柴又4-27-9)
10/14(日)午後1時30分～2時30分	まいろーど四つ木商店街振興組合(四つ木1-29-10)
10/17(水)午後3～4時	ライフ奥戸街道店(奥戸2-14-25)
10/20(土)午後3～4時	亀有リリオパーク入口(亀有3-25)
10/23(火)午後3～4時	鎌倉千代田通商店会(鎌倉4-32-9)
10/26(金)午後3～4時	協同組合立石仲見世共盛会(立石1-17-10)
10/27(土)午後3～4時	お花茶屋商店街振興組合(お花茶屋1-13-9)
10/27(土)午後3～4時	みのり商店会(東新小岩7-30-16)
10/28(日)正午～午後1時	高砂北公園(高砂4-3)
10/28(日)午後1時30分～2時30分	青戸銀座商栄会(青戸6-4-23)
10/30(火)午後3～4時	マルエツ金町店前(金町6-2-1)
11/4(日)午後0時30分～1時30分	葛飾清掃工場(水元1-20-1)

■不要になった小型家電を回収します

各会場のごみ減量キャンペーン開催時間中に、家庭で不要となった小型家電を回収します。

※回収する品目は、携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、電卓、携帯型ゲーム機、携帯音楽プレーヤー、ポータブルカーナビ、電子辞書、ACアダプタなどコード類の9品目です。

※一辺が30cmを超えるものは粗大ごみです。

※携帯電話などの個人情報情報は消去してください。

花と音楽を楽しもう!

花・楽・Café



【日時】 9月30日(日)午前9時50分～午後7時
直接会場へ(雨天決行)。

【会場】 金町駅北口駅前団地広場(東金町1-36)

【担当課】 金町駅周辺開発担当課 ☎5654 - 8376

＊音楽ステージ＊

プロのミュージシャンや地域の児童・学生、音楽サークルなどによるステージです。

出演

tea(インド出身シンガーソングライター)、
葛飾総合高校吹奏楽部、東京理科大学サークル他
ゼロングショーもあります。



＊屋台＊

地元金町の人気店が出店します。グルメと一緒に音楽を楽しめます。

＊要電話予約＊ お花のワークショップ ＊

▶ キッチンハーブのスワッグ(壁飾り)
午後1～2時(定員10人・費用1,000円)

▶ ハーバリウムジェルキャンドル
午前10時30分～・11時30分～、午後1時30分～(各回60分)
(定員各回8人・費用1,500円)

▶ 多肉植物のウェルカムボード
午前10～11時(定員10人・費用2,300円)

▶ ハーバリウム
午前10時～・11時～、正午～、午後2時～・3時～
(定員各回8人・費用1,000円、1,500円、2,000円)
※費用は大きさによる

▶ ブーケ体験 午前10時30分～、11時30分～
(定員各回4人・費用2,000円)

【申し込み・問い合わせ】 金町駅北口周辺地区まちづくり協議会
ワークショップ事務局よみうりカルチャー金町 ☎5699 - 1151

午前10時～午後6時30分

(火曜日は午後5時まで・日曜日は午後3時まで)



ハーバリウム