



広報

かつしか

毎月5日・15日・25日発行

No. 1750
平成30年(2018年) 11月25日

発行/葛飾区
編集/広報課
〒124-8555
葛飾区立石5-13-1
☎3695-1111

あなたの 健康生活を サポートします!

区では、日々の生活の中で健康を意識し、健康づくりを実践するきっかけづくりとして、気軽に参加できるさまざまな事業を行っています。

楽しみながら健康に

健康づくり推進員 おかもと よしみ 岡本 好さん(西新小岩在住)

私は「健康は自分で守る」をテーマに、心身の健康に日々気を付けて週に3万歩以上歩くことを目標にウォーキングやスロージョギングをしています。78歳になった今でも健康でいることで、趣味の囲碁やカラオケをしながら、毎日楽しく過ごせています。



運動習慣を身に付けるためには、ただ目標に向かっていくだけでなく、何よりも楽しむことが大切です。

健康づくり事業に参加してみませんか?

かつしか健康チャレンジ

ウォーキングを中心に、健康づくりに楽しみながら取り組むことを目的とした事業です。スマートフォンアプリや活動量計で歩数を計測し、ポイントを集めます。ポイントがたまれば抽選で景品と交換できます。



アプリで参加される方は右下のQRコードから申し込みをしてください。活動量計での参加を希望される方は、お問い合わせください。

【実施期間】平成31年2月28日(木)まで
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【担当課】地域保健課 ☎3602-1231



健幸マイレージ

健康づくり事業への参加や、運動・食生活の改善などの取り組みによりマイル(ポイント)をためます。30マイルをためて応募すると、抽選で健康グッズなどが当たります。詳しくは、区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→健康づくり→かつしか健幸マイレージ)をご覧ください。

【実施期間】
平成30年実施分 12月31日(月)まで
平成31(2019)年実施分 1月1日(火・祝)~12月31日(火)
【担当課】地域保健課 ☎3602-1231

うんどう教室 おおむね65歳以上の方対象

専門指導員や地域指導員と一緒に、公園に設置した専用の運動器具を使って、「つますき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

詳しくは3面をご覧ください。
【担当課】シニア活動支援センター ☎5698-6201



健康づくりにご利用ください!

かつしかウォーキングマップ

区内の史跡・名所を巡るコースや、健康遊具を巡るコースを紹介しています。葛飾の魅力を再発見しながら健康につなげることができます。

【配布場所】健康プラザかつしか(青戸4-15-14)、広報課(区役所2階211番)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、公園課(立石6-9-1)、図書館、奥戸総合スポーツセンター体育館(奥戸7-17-1)・温水プール館(高砂1-2-1)、水元総合スポーツセンター(水元1-23-1)、保健センター(11面上欄参照)、区民事務所、区民サービスコーナー、地区センター
区ホームページからも取り出せます。
【担当課】地域保健課 ☎3602-1231



健康遊具

気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど、健康づくりの一環として公園・児童遊園(68カ所)に設置しています。

設置場所は、11月からわたしの便利帳と一緒に配布している「かつしかの地図」や区ホームページに掲載しています。

【担当課】公園課 ☎3693-1777



腰ひねり

奥戸・水元 総合スポーツセンター

トレーニングルームや温水プール、体育館などがあり、個人や団体での利用ができます。

- 奥戸総合スポーツセンター体育館・陸上競技場(奥戸7-17-1)
- 奥戸総合スポーツセンター温水プール館(高砂1-2-1)

陸上競技場



温水プール



- 水元総合スポーツセンター(水元1-23-1)

トレーニングルーム



体育館



施設の利用方法など、詳しくは各スポーツセンターホームページをご覧ください。

【担当課】生涯スポーツ課 ☎3691-7111



はなしょうぶコール ☎6758-2222
午前8時~午後8時 年中無休



区ホームページ
<http://www.city.katsushika.lg.jp>



区公式ツイッター
@katsushika_city



区公式フェイスブックページ