

(5)

生活習慣を見直して 糖尿病予防

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。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。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。

【担当課】 金町保健センター ☎3607-4141

心当たりはありますか?

糖尿病を招く生活習慣と危険因子をチェック!

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太っている、太ってきた | <input type="checkbox"/> 食べるのが早い |
| <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 食べ過ぎることが多い |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉が好きでよく食べる | <input type="checkbox"/> 食事の時間が不規則 |
| <input type="checkbox"/> 甘いものや脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> ご飯やパンの炭水化物が好き | <input type="checkbox"/> 運動不足だと思う |
| <input type="checkbox"/> たばこをよく吸う(1日10本以上) | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 家族(親や兄弟・姉妹)に糖尿病の人がいる | |
| <input type="checkbox"/> 「飲み過ぎ」になってしまうことが週3日以上ある | |

チェック項目が多い人は要注意!

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 |
| ▶ アルコールや甘いものを控えよう | ▶ 健康診断を受けよう |
| ▶ ストレスと上手につきあおう | ▶ 禁煙しよう |

糖尿病講演会

全2回

今年こそ、 生活習慣を見直そう

～あなたの生活、乱れてない?～

【日時・内容】

▶ 10月16日(水)午後2～4時
 今こそ、糖尿病予防を始めよう
 ～今日からできる予防・対策～

▶ 10月30日(水)午後2～4時
 食習慣を見直そう
 何をどう気をつけるといいの?～

【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

【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)



加藤光敏氏

【申込方法】

9月17日(火)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

児童発達支援センター

年4回(1月・4月・7月・10月)

令和2年4月からの利用児童を募集します

【担当課】 子ども発達センター(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内) ☎5698-1324

児童発達支援センターでは、身体の発達や言葉、社会性に心配のある就学前のお子さんを対象に日常生活が円滑に営め、集団に参加できる力を養います。

子ども発達センター

☎5698-1324

▶ 本園
 (堀切3-34-1 ウェルピアかつしか内)

【対象】 知的障害のある令和2年4月1日時点で1歳6カ月～5歳のお子さん(3歳未満は未歩行の児童優先)

医療的ケアが必要な場合はご相談ください。

【利用日】 月～金曜日のうち必要な日数(1日4時間程度。給食提供あり)

【その他】

1・2歳児は午前中で終了するため、給食の提供はありません。

▶ 別館

(堀切3-34-1 ウェルピアかつしか敷地内)

【対象】 令和2年4月1日時点で3～5歳のお子さん

【利用日】 月～土曜日のうち必要な日数(1日1～2時間程度)

3歳児のみ1日4時間(給食提供あり)

▶ 分室

(水元4-6-15水元憩い交流館内)

【対象】 令和2年4月1日時点で3～5歳のお子さん

【利用日】

月～金曜日のうち週2日(1日2時間程度)

【申込方法】 希望施設で事前相談をして発達検査を受けた後、各施設窓口で申し込みください。詳しくは各施設ホームページをご覧ください。

【申込期間】 令和2年1月10日(金)～17日(金)

【その他】 お子さんの発達の課題に応じて利用回数や利用事業を決定します。保育園や幼稚園との併用も可能です。

のぞみ学園かめあり(亀有2-22-11)

☎6231-2262

【対象】 知的障害のある就学前のお子さん

【利用日】 月～金曜日のうち必要な日数(1日4時間程度、または週1日1時間(親子活動))

合同説明会を開催します

【日時】 11月6日(水)午前10時～11時30分
 直接会場へ。

【対象】 施設の利用を希望する保護者

【会場】 ウェルピアかつしか
 (堀切3-34-1)

年金生活者支援給付金制度が始まります

年金収入などが一定基準額以下の方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される給付金です。受け取りには請求書の提出が必要です。

【対象・支給額】 右表のとおり

【請求方法】 平成31年4月1日以前に年金を受給しており、対象と思われる方には、日本年金機構から案内を送付しています。平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方は、年金の請求手続きと併せて請求手続きをしてください。審査を経て12月中旬に振り込まれる予定です(請求時期により異なります)。

【問い合わせ】

年金生活者支援給付金専用ダイヤル

☎0570-05-4092

☎5539-2216(050から始まる電話の場合)

月～金曜日/午前8時30分～午後5時15分
 (月曜日は午後7時まで)

第2土曜日/午前9時30分～午後4時

【担当課】 国保年金課

受給している年金	支給要件	支給額(月額)
老齢基礎年金	次の全てに該当する方 ▶ 65歳以上 ▶ 世帯員全員の住民税が非課税 ▶ 前年の年金収入額とその他の所得額の合計が879,300円以下	上限5,000円 ※1
障害基礎年金	前年の所得額が「4,621,000円+扶養親族の数×38万円※2」以下	障害等級2級 5,000円 障害等級1級 6,250円
遺族基礎年金		上限5,000円 ※3

※1 保険料納付済み期間、免除期間、前年の年金収入とその他の所得の合計に応じて支給額は変わります。

※2 同一生計配偶者のうち、70歳以上の者または老人扶養親族の場合は48万円、特定扶養親族または16歳以上19歳未満の扶養親族の場合は63万円

※3 2人以上の子どもが遺族基礎年金を受給している場合、支給額は変わります。