

# かつしか健康カレンダー

令和 5 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 知って防ごう糖尿病 ～今日からできる糖尿病対策～
  - 5月 健康と喫煙
  - 6月 毎日の食生活をバランス良く、そしておいしく減塩
  - 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 喫煙がお口に及ぼす影響は？！
  - 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方・各種健康診査について

## 感染症を予防しましょう

ポイント1！ 手洗いは十分に



外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う

ポイント2！ 正しいマスクの着用



- ・ブリーツ（ひだ）が開いている
- ・鼻、あごが隠れている
- ・鼻や頬などにすきまがない

ポイント3！ こまめな換気



エアコン使用中も定期的に窓やドアなどを2カ所開ける

# かつしか 健康カレンダー

1月

〒124-8555 葛飾区立石 6-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

2023年

「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か？
- ・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

2023

令和5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 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17 防災とボランティアの日	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39～41℃くらいが目安。長湯しない。
- 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。

##### 住宅対策

- 内窓を設置するなど、おうちの断熱性を高める。

危険性が高い人は特に注意！！

##### 動脈硬化

脳の血流確保困難

##### 高齢者

体温維持機能低下  
血圧変動しやすい

##### 高血圧

血圧変動による  
低血圧

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。

#### 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！**

2023

令和5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
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20 アレルギーの日	21	22 猫の日	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28				

◆◆◆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」で不安・ストレスを感じる人が増えています。長引くコロナ禍で疲労が蓄積しています。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と連携しましょう。

例 区民相談室など

相談室

2023  
令和5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	21 春分の日	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

# かつしか健康カレンダー

4月

2023年

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

## 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。



2023

令和5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 世界自閉症啓発デー	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

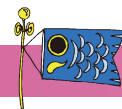
金町保健センター 03-3607-4141

水元保健センター 03-3627-1911

# かつしか健康カレンダー 5月

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

2023年



## 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、血液を通じて全身に運ばれ病気の原因になります。**がん（肺・胃・子宮頸がん他）脳卒中 歯周病 早産・胎児発育遅延など**
- たばこは「ニコチン」の依存性によりやめにくいです。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する可能性が高いです。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

たばこの煙の受動喫煙（他人のたばこの煙を吸わされること）は、肺がんや乳幼児突然死症候群※（SIDS）のリスクを高めます。（※妊婦の喫煙でもリスクが高くなる。）  
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歳未満の方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」



2023  
令和5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
7	8	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

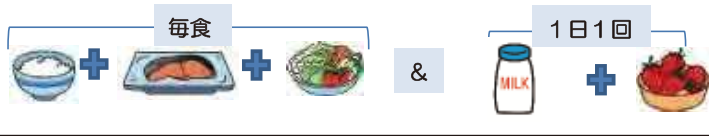
6月

2023年

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

## 毎日の食生活をバランス良く、そしておいしく減塩

- 1日3回欠食をせずに、毎食、  
主食（ごはん、パン、麺）＋主菜（肉、魚、卵、大豆料理）  
＋副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を組み合わせ、  
1日に1回は、牛乳・乳製品と果物を取りましょう。



### ●おいしく減塩

(令和元年国民健康・栄養調査報告)

1日の食塩摂取目標量	成人の摂取量の現状
男性：7.5g未満	男性：10.9g
女性：6.5g未満	女性：9.3g

食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中などの生活習慣病につながります。食塩を減らしても、おいしく食べる方法があります。

天然だしをとると、旨味が美味しく減塩に。

香辛料を使用して、味にメリハリをつける。

### ●野菜を食べよう

生活習慣病の予防のために1日に350gの野菜をとることが推奨されています。

野菜料理一皿（約70g）を1つ分として、1日に5皿を目安に3度の食事に分けて食べましょう。



### ●6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

毎年6月の食育月間に合わせ、区内施設(図書館など)で食育に関する取り組みを行っています(広報等でご案内します)。



#### 食事例

野菜料理の小鉢のついた定食のほか、カレーライスや焼きそばのように一皿で主食・主菜・副菜がそろうものもあります。



### ●朝食の欠食は栄養バランスを崩す原因となります。

朝食を食べる習慣がない方は、好きなもの、食べやすいものから試してみましょう。フルーツやヨーグルト、スープなどがおすすめです。



「食育」とは食に関する正しい知識と食を選択する力を身に付けて、豊かな食生活を送れるようにすることです。

2023  
令和5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

# かつしか健康カレンダー

7月

2023年

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

## 知って防ごう熱中症 ～熱中症は予防できます～



### 熱中症とは

熱中症は、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り、めまいやこむら返り、たくさん汗をかくななどの症状が現れることを言います。

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。

新型コロナウイルス感染症流行時期には、マスクを着用して外出する機会が多く、特に注意が必要です。



### 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、水分のとり方について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は注意しましょう。

○打ち水やカーテン、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、体を冷やす。水分や塩分を補給する

○症状が改善しない場合には、医療機関を受診する

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。



2023

令和5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	15
16	17 海の日	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！

〇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。

〇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。

〇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

2023

令和5年

8

August



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 鼻の日	8	9	10	11 山の日	12
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～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4年度対象者：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)

(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)

2回接種が完了していない18歳以下の方は、区の制度を利用して接種できます。(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。

##### ◎インフルエンザワクチン

毎年接種することが大事です。

##### ◎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。

2023

令和5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 防災の日	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
17	18 敬老の日	19 食育の日	20	21	22	23 秋分の日
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

# かつしか健康カレンダー 10月

2023年

〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎3695-1111 区ホームページ <http://www.city.katsushika.lg.jp>

## 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。

いまや、日本人の2人に1人が「がん」になるといわれています。「がん」は、すべての人にとって身近な病気です

### 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、症状のないときが受診のチャンスです。がんが早期のうち、ほとんどの場合、自覚症状がありません。がん検診の結果、がんの疑いがある場合は、必ず精密検査を受診しましょう。また異常がなかった場合にも、継続して検診を受けることで、早期発見・早期治療につながります。



### がんの予防

5つの健康習慣を実践しましょう

がんの発生は生活習慣と深い関係があることがわかっています。「これをすればがんにならない」というものはありませんが、生活習慣を見直すことで、がんにかかりにくくすることができます。

たとえば、食生活において、バランスの良い食事、塩分をとりすぎないこと、熱すぎる食べ物・飲み物は少し冷ましてからとるよう心掛ける事。生活の中で無理なく、ちょっとずつ取り入れ、コツコツ積み重ねを続けることが大切です。



### 偽陽性と偽陰性

どのような優れた検査でも、100%の精度ではありません。「がんの疑い」と判定されれば、精密検査が必要ですが、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。

この記事は、国立がん研究センター「がん情報サービス」、「とうきょう健康ステーション」を参考に作成しました。

2023  
令和5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	2	3	4	5	6	7
8	9 スポーツの日	10 目の愛護デー	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

### 喫煙がお口に及ぼす影響は？！

たばこの煙が最初に通過するお口(口腔)は、喫煙の悪影響を最初に受ける器官です。

#### 【たばこと口腔の関係】

たばこの煙に含まれる有害物質の影響

**ニコチン**: 歯肉の血管を収縮させ血行を悪くする

血管が収縮することで、  
歯肉の腫れや出血が目立たなくなる

歯周病の発見が遅れる

- ・歯周病が進行する
- ・歯周病が治りにくい
- ・治療しても再発しやすい

**一酸化炭素**: 組織への酸素の供給を妨げる

血液が運ぶ酸素や栄養素が不足する

歯を支えている骨の再生が抑制される

**タール**: ヤニとして歯に付着して歯の表面をざらざらにする

・細菌が付きやすくなる  
・歯みがきで落とせない

歯周病になりやすい

#### 【たばことがんの関係】

たばこは肺がんをはじめとするさまざまながんの原因となりますが口腔がんの発生に係る要因の代表的なものの一つです。たばこの煙に含まれる数千もの化学物質の中にはがんの発症原因となる物質があり、ニコチンやタールなどもその一つです。

#### 【受動喫煙の影響】

たばこを吸う本人以外がたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。様々な健康被害を引き起こしますが、お口に及ぼす影響として、歯周病、小児の歯肉のメラニン色素沈着のリスクが高くなることが報告されています。

たばこは、歯周病や口腔がんへの影響もあることから、喫煙者は非喫煙者より頻りに歯科医院で健診や予防処置を受けることをお勧めします。そして、できることなら禁煙を！

歯やお口についての情報は、区公式ホームページの「**歯科保健**」からご覧いただけます！  
(トップ→くらしのガイド→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。



2023  
令和5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 犬の日	2	3 文化の日	4
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

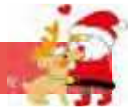
青戸保健センター 03-3602-1284

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

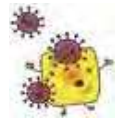


2 ノロウイルスに感染した人が、手をよく洗わずに調理し、食品を汚染させ、それを食べた場合



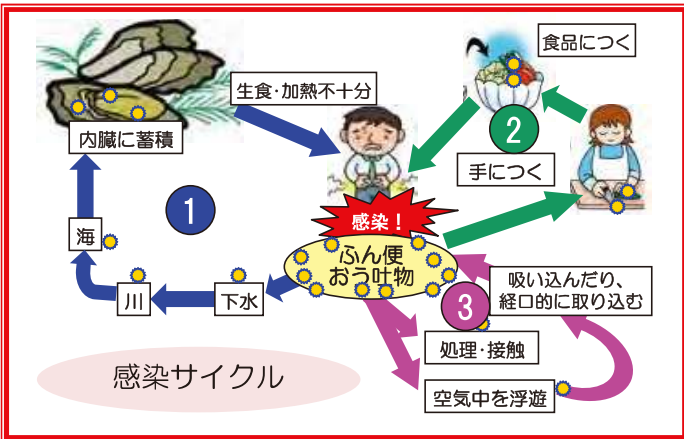
#### ＜感染症＞

3 ノロウイルスに感染した人のふん便・おう吐物を処理しているときや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！



2023  
令和5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



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良いでしょう。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

葛飾区保健所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。



### 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。

## ダウンロード方法

葛飾区公式サイト



葛飾区保健所ホームページ



葛飾区保健所ホームページの「かつしか健康カレンダー」よりダウンロードいただけます。



# 各種健康診査について

2023年

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。

健診名		対象年齢など
いずれかを年度に1回受け取る	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葛飾区に住居票がある方 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、健診の期間等については、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