

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康寿命を延ばしましょう

【担当課】 健康づくり課 ☎3602 - 1268

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙といった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。

1に運動



+10(プラス・テン)で健康寿命を延ばしましょう

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム*・うつ・認知症になるリスクを下げることができます。

まずは、今より10分多く体を動かしてみませんか。

※骨や関節の病気、筋力などの低下により、介護が必要となるリスクが高まる状態のこと。

毎日の元気は野菜を中心としたバランスの良い食事から

大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gといわれています。野菜を取ることを意識することで、健康的な食生活に近づきます。

ポイント1

火を通す

火を通し調理すると、野菜が食べやすくなり、量を多く取ることができます。

ポイント2

朝食に野菜を取り入れる

野菜スープや、ファストフード店などで野菜の入ったメニューを食べるなど、簡単な朝食でも野菜の摂取量を増やすことができます。

ポイント3

冷凍野菜を常備する

冷凍野菜があると、気軽に野菜料理を1皿増やすことができます。常に冷凍庫に常備しておく便利です。

2に食事



禁煙



禁煙は健康づくりの第一歩

禁煙に踏み切れない理由の1つに、禁煙後の体重増加があります。実際に、禁煙した8割の方に2～3kg程度の体重増加がみられます。しかし、禁煙のメリットは体重増加というデメリットをはるかに上回ります。たばこの煙には多くの発がん物質が含まれているため、毎日たばこを吸うことは発がんのリスクを高めることになります。健康のために、まずは禁煙を検討しましょう。

◆ 葛飾区の65歳健康寿命 ◆

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの理由のために、日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したものです。平成25年度の葛飾区の65歳健康寿命は、男性80.4歳、女性82.6歳で、東京都の平均とほぼ同じです。(東京都福祉保健局調べ)

特定保健指導を利用しましょう

特定保健指導とは、40～74歳の方を対象としている特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などが対象者の方に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをするものです。

特定保健指導には、リスクの程度に応じた動機付け支援と、よりリスクが高い方が対象の積極的支援があります。

特定保健指導は健康保険証の発行元である医療保険者が実施しています。詳しくは、各医療保険者にお問い合わせください。

9月20日(日)～26日(土)は

動物愛護週間です



私たちと動物が互いにより良い環境で暮らしていくため、この機会に身近な動物との触れ合い方を考えてみましょう。

【担当課】 生活衛生課 ☎3602 - 1242

犬の散歩のルールを守りましょう

散歩の前にはトイレを済ませて、散歩中に排せつをしてしまった場合に備え、ふんを始末する道具や尿を洗い流す水を携帯しましょう。

リードは犬をコントロールできる長さにし、人にかみついたりする事故を防ぎましょう。

日頃から犬のしつけをしましょう

人にかみつかないなどの基本的なしつけをしましょう。

また、近隣の方の迷惑を考えて、むやみにほえさせないようにすることが必要です。

猫は屋内で飼育しましょう

猫は屋外で飼育すると、近隣の敷地で排せつをしたり、花壇を荒らすなどのトラブルに発展することがあるため、屋内での飼育が望ましいです。

飼い主のいない猫対策

無責任な餌やりは、近隣の迷惑となりますのでむやみに餌を与えることは避けましょう。

区では、飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術費用の一部を助成しています(オス2,000円、メス4,000円)。詳しくは、生活衛生課にご相談ください。

災害に備えて

地震などの災害が発生し、ペットと避難所へ避難する場合に備えて、日頃から次のことを心掛けましょう。

- ▷避難用のケージを用意し、ケージの中での飼育に慣れさせる。
- ▷ペット用の食糧や水、衛生用品を5日以上備蓄する。
- ▷災害で飼育できなくなることを想定し、一時的な預け先を決めておく。
- ▷鑑札、マイクロチップなどによる身元表示をしておく。

9月21日(月・祝)～30日(水)

秋の全国交通安全運動

やさしさが走るこの街 この道路

【担当課】 道路管理課 ☎5654 - 8386

子どもと高齢者の交通事故防止

子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2時から6時までの間に多く発生しています。周囲の大人が交通ルールを遵守し、思いやることが大切です。

高齢者の交通事故は、道路横断中に多く発生しています。青信号で横断するときも、必ず右左の安全を確認しましょう。



夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

夕暮れ時や夜間の時間帯は、相手側に自分の位置を知らせることが大切です。

自転車乗用中はライトを点灯させ、反射材用品を身に付けて自分の存在を知らせ、交通事故を防ぎましょう。



全ての座席でのシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

後部座席でシートベルトを着用せずに交通事故に遭った場合、車外放出や前席同乗者への加害などの危険性があります。また、6歳未満の子どもはチャイルドシートの着用が義務付けられています。

シートベルトとチャイルドシートは、必ず正しく着用しましょう。



飲酒運転などの根絶

飲酒運転は犯罪です。運転手だけでなく、酒類の提供者や車両の同乗者も罰せられます。また、飲酒後に自転車を運転しても飲酒運転になります。

近年、危険ドラッグが原因の重大な交通事故が相次いで発生しています。危険ドラッグなどの薬物使用は絶対にやめましょう。



二輪車の交通事故防止

カーブの手前では十分に速度を落としましょう。二輪車に乗る際はヘルメットを着用し、あごひもをしっかりと締めるようにしましょう。また、胸部・腹部を守るプロテクターも着用するようにしましょう。

9月30日は交通事故死ゼロをめざす日です。

一人一人が交通ルールを遵守し、正しいマナーを実践することで交通事故の発生を防止しましょう。

【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695 - 0110 亀有警察署 ☎3607 - 0110

すぐ聞く！すぐ行く！すぐ対応！ 皆さんからの相談に迅速に対応します。
すぐやる課 ☎5654 - 8448 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時