

# 9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間 はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

## 生活習慣の改善

生涯にわたって健康な生活を送るためには、適切な食生活・運動などが大切です。改善点(右表参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

## 健康づくり・食育フェア

▶**とき** = 9月13日(月)~17日(金)、9時~17時(最終日は15時まで) ▶**ところ** = イベントスクエア・プロモーションコーナー(区役所1階) ▶**内容** = 野菜をテーマにしたパネル展示など※15日(水)・16日(木)に、カフェダイニングNAKAJUKU(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。



## 問合せ

- 生活習慣の改善について…健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302
- 健康づくり・食育フェアについて…健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308
- 健康福祉センターの支援について…各健康福祉センター(3面「健康ガイド」参照)

## 健康福祉センターの支援

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが区民の健康づくりを支援しています。

### ●区民健康なんでも相談

本人・家族の生活習慣病や健康に関する相談に応じています。※女性特有の症状に関する相談は、女性健康支援センター(☎3579-2306)をご利用ください。

### ●健康づくりのお手伝い

町会・PTA・グループなどの健康に関する相談に応じています。

### ●健康情報の提供

ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。



## 《生活習慣の改善点》

区分	内容
食生活	●朝食を毎日食べる ●今より1皿、野菜料理を増やす ●定期的に体重を量る
運動	●運動習慣をつける ●「歩く」からはじめる(成人期の1日の目標歩数は男性9000歩・女性8500歩)
休養・こころ	●十分な睡眠をとる ●こころの健康に関心をもつ ●相談できる人・場所をもつ
飲酒・喫煙	●飲酒の適量を知る ●週に1回、休肝日を2日連続で設ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む
歯・口	●よくかんで食べる ●食後は歯を磨く ●半年に一度は歯科健診を受ける
健康管理	●健診・検診を受ける ●予防接種を受ける ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ

## 申込記入例

- ①催し名・コース
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話・FAX番号

往復はがきの場合は返信用にも住所・氏名を記入してください

※原則①~⑤を全て記入  
※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先(所在地)・学校名を記入  
※記事内に指定がある場合は⑦その他記載事項を記入  
※原則1人1枚

申込先に所在地がない場合の宛て先  
〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)  
●●●課●●●係(催しの担当)

## お知らせ

### 就学奨励制度をご利用ください

次の対象者に、学用品費・給食費などの一部を援助します。

▶**対象** = 区内在住で、区立小・中学校の特別支援学級に在籍または通級しているお子さんがいる方※都立特別支援学校の通学者は対象外※所得に応じて支給項目を決定※希望する場合は、通学校(通級の場合は在籍校)にお申し込みください。※通常学級の在籍者、区外の小・中学校の特別支援学級に在籍または通級している方で、援助を希望する場合は、お問い合わせください。▶**問** = 学務課学事係 ☎3579-2611

### 高齢者紙おむつ等の支給方法が変わります

10月から、区指定品ではなく、カタログの希望商品を支給します。9月1日に、受給者へカタログをお送りしましたので、30日(木)までにご注文ください。

▶**問** = 長寿社会推進課高齢者相談係 ☎3579-2464

### 災害対策用備蓄食料を販売します

区の備蓄食料のうち、賞味期限が1年未満のものを販売します。

▶**受渡日** = 10月4日(月)~6日(水)、9時~11時・14時~16時 ▶**受渡場所** = 防災センター(区役所4階) ▶**品目・重量など** = 下表参照 ▶**対象** = 区内在住・在勤の方 ▶**販売数** = 各100箱・缶(抽選) ▶**申込・問** = 9月11日(消印有効)まで、往復はがきで、防災危機管理課計画推進係 ☎3579-2159 ※申込記入例の項目と希望日・時間(午前・午後)、品目(A~D)、複数可)、数量(いずれも2つまで)を明記。

※当日、直接会場へ。※定員など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

《備蓄食料の品目・重量など》

品目	重量	賞味期限	費用
個食アルファ A 化米(五目ごはん)	約6kg	来年6月	2000円
B 副食(肉じゃが)	約8kg	来年8月	各1000円
C 副食(筑前煮)	約6kg	来年2月	
D クラッカー	約5kg	来年3月	500円

※A~C 1箱50食分(個別包装) D 1缶35食分

### 「大山町ピッコロ・スクエア周辺地区」都市計画原案の縦覧・意見書の提出

▶**内容** = A市街地再開発事業、高度利用地区、高度地区、防火・準防火地域 B地区計画 ▶**対象区域** = 大山町・大山金井町の各地内 ▶**面積** = A約1.3ha B約17.3ha ▶**縦覧期間** = 9月13日(月)~27日(月) ▶**縦覧場所・意見書の提出先** = 10月4日(必着)まで、直接または郵送で、まちづくり調整課大山まちづくり第一係(区役所5階⑬窓口、〒173-8501)

▶**説明会**

▶**とき・ところ(各1日制)**

●9月16日(木)18時~19時30分…区立文化会館小ホール

●9月19日(日)10時~11時30分…グリーンホール1階ホール

※当日、直接会場へ。※定員など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 《いずれも》

▶**問** = まちづくり調整課大山まちづくり第一係 ☎3579-2449

### 乳幼児・子ども医療証をお送りします

同医療証をお持ちの方へ、9月下旬に新しい医療証をお送りします。10月以降は、新しい医療証をご提示ください。なお、お子さんが加入している健康保険などに変更がある場合は、届出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

▶**問** = 子ども政策課子どもの手当医療係 ☎3579-2374

### 区民と区長との懇談会(板橋地区)の参加者募集

▶**とき** = 11月17日(水)14時~15時 ▶**ところ** = 板橋地域センター ▶**内容** = 地域の課題・区政に関する意見交換 ▶**対象** = 板橋地域センター担当地域(板橋一丁目・三丁目・四丁目、板橋二丁目1~17・22~53・56~69番、加賀一丁目、加賀二丁目1~5・12~18番、大山東町

17・19・21~25・28・30~55番)に在住の方 ▶**募集人数** = A発言者…3人(書類選考) B傍聴者…5人(申込順) ▶**申込・問** = A 9月24日(必着)まで直接または郵送・Eメールで、B 9月6日(月)朝9時から電話で、広聴広報課広聴係(区役所4階⑳窓口) ☎3579-2024 [kkouho@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:kkouho@city.itabashi.tokyo.jp) ※Aは当日発言したい内容1件(800字以内)と、別紙に申込記入例の項目を明記。

### 社会福祉協議会 案内

#### ●シニアのための就職相談・面接会

▶**とき** = 9月27日(月)13時30分~16時

▶**ところ** = ハイライフプラザ ▶**内容** = ミニセミナー、企業説明会、相談・面接会 ※求人概要は、9月17日(金)から、はつらつシニアいたばし(情報処理センター6階)・はつらつシニアいたばし分室(高島平ふれあい館内)・(福)板橋区社会福祉協議会ホームページでご覧になれます。

▶**対象** = 50歳以上の求職者 ▶**定員** = 40人(申込順) ▶**持物** = 履歴書(写真貼付、面接希望数分)・雇用保険受給資格者証(受給中の方) ▶**申込・問** = 9月6日(月)朝9時から、電話で、はつらつシニアいたばし ☎5943-1300

※本事業により、9月27日(月)12時~17時は、窓口業務を休止します。

## 区民意識意向調査にご協力ください

本調査は、区民のみなさんの住み心地や、区の施策に対する意識・意向などを広く把握するために行います。9月9日(木)に、対象者へ調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。

▶**対象** = 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民3000人 ▶**問** = 政策企画課総合調整係 ☎3579-2011