

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

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活・適度な運動・休養などが大切です。健康づくりのポイント(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。



いたばし健康ネット

地域で健康づくり活動に取り組む団体を「いたばし健康ネット」として紹介しています。健康づくりの仲間探しにお役立てください。登録団体など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

健康づくり・食育フェア

▶とき=8月29日(月)~9月2日(金)、9時~17時(初日は13時から、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=パネル展示など※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)。

オンライン講演会「外食・中食から始める健康」

▶とき=9月10日(土)10時~12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師=お茶の水女子大学教授 赤松利恵▶対象=区内在住・在勤の方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



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。

表 健康づくりのポイント

区分	内容
栄養・食生活	●主食・主菜・副菜がそろった食事をとる ●食事の塩分を減らす ●野菜の摂取量を増やす
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 ●相談できる人・場所をもつ
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 ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ ●予防接種を受ける
飲酒・禁煙	●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

問合せ

- 健康づくりのポイント・いたばし健康ネットについて…健康推進課健康づくり係☎3579-2727
- 健康づくり・食育フェア、講演会について…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(7面健康ガイド参照)

福祉

介護者のこころの相談

▶とき=9月6日(火)、14時から・15時から、各1回制▶内容=臨床心理士による介護の悩み相談▶対象=区内在住で、65歳以上の家族を介護している方▶定員=各回1人(申込順)▶ところ・申込・問=8月22日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係☎5970-1115

50歳からのフレイルチェック測定会

▶とき=10月1日(土)13時30分~16時▶ところ=ロータスホール▶内容=講義「フレイル予防」・フレイルチェック・体力測定▶対象=区内在住の50~64歳で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方※過去に参加した方を除く。▶定員=20人(抽選)▶申込・問=9月13日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376☎3579-2309✉ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記

介護予防スペースはすのみ教室

▶とき=10月5日~12月21日(11月23日・30日を除く)の毎週水曜、10日制▶コース・時間・定員●体操・介護予防指導…10時~12時、20人●腰痛・膝痛・転倒予防…13時~14時、10人●ヨガ…14時~16時、20人※抽選▶ところ=介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▶対象=区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方▶費用=各コース2400円▶持物=室内用運動靴▶申込・問=8月26日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376※申込記入例(4面)参照

認知症サポーター養成講座

▶とき=9月28日(水)14時~15時30分▶ところ=高島平区民館▶内容=講義「認知症の症状・支援方法」※受講者には、認知症サポーターカードをプレゼント。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▶定員=50人(申込順)▶申込・問=8月22日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき=9月28日(水)・10月5日(水)、2日制、14時~16時▶ところ=志村坂上地域センター▶内容=講義「認知症の方とのコミュニケーション法」▶講師=(福)新寿会グループホームありすの杜きこ南麻布管理者 正垣幸一郎▶対象=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方▶定員=20人(申込順)▶申込・問=8月22日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970-1121



成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

書作家小品展

▶とき=9月2日(金)~4日(日)、9時30分~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=書作品60点

認知症やさしい街では認地笑

▶とき=9月7日(水)11時~16時・8日(木)10時~17時・9日(金)10時~15時▶内容=いたばし認地笑かるた20点など

水彩画虹の会展

▶とき=9月14日(水)~19日(祝)、10時~17時(最終日は16時まで)▶内容=水彩画50点

惣達・紫音 書ときりえ二人展

▶とき=9月16日(金)~19日(祝)、9時30分~18時(初日は13時から)▶内容=書作品・切り絵20点

板退教作品展

▶とき=9月22日(木)~26日(月)、11時~18時(最終日は15時まで)▶内容=区内小・中学校退職教職員作品70点

新生会展

▶とき=9月28日(水)~10月2日(日)、10時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=油絵36点

尾崎康秀作品展

▶とき=9月30日(金)~10月2日(日)、10時~17時(初日は13時から)▶内容=CG作品など30点

広告を掲載しませんか

広報いたばし

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約15万2000部発行しています。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 広聴広報課広報係☎3579-2022

区ホームページ

区ホームページのトップページなどに掲載するバナー広告は、1か月単位で申込できます。※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 広聴広報課広聴係☎3579-2024