

## 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1参照)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

- ▶ **ところ・とき**
  - **イベントスクエア・プロモーションコーナー(区役所1階)**…9月11日(月)～15日(金)、9時～17時
  - **中央図書館**…9月25日(月)～28日(木)、9時～20時
- ※初日は13時から、最終日は15時まで
- ▶ **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)。
- 野菜摂取量測定会**
- ▶ **ところ・とき**
  - **イベントスクエア(区役所1階)**…9月14日(木)・15日(金)
  - **中央図書館**…9月28日(木)
- ※10時～12時・13時～15時



### オンライン講演会「今日から始める適塩のススメ」

▶ **とき**＝10月7日(土)10時～12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶ **講師**＝女子栄養大学講師 新井麻子 ▶ **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。

### 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1 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 ● 不安・悩み・ストレスへの対処法を見つける ● 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 ● 自分の口の中を見る習慣をつける
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

- **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(「健康ガイド」参照)

## 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

- 板橋健康福祉センター …… ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター …… ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター …… ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター …… ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター …… ☎3938-8621
- 女性健康支援センター …… ☎3579-2306

### 胃・肺がん検診

- ▶ **とき・ところ・定員**＝表2参照 ▶ **検診受付時間**＝受診券で指定した時間
- ▶ **内容**
- **胃がん検診**…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。
- **肺がん検診**…胸部X線検査※要件に該当する方は、かたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶ **対象**＝区内在住で、昭和59年3月31日以前に生まれた方

- ▶ **申込**
  - **はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…8月26日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。
  - **直接・電話**…8月28日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319
- ※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。
- ▶ **問**＝健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表2 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
10月3日～31日の毎週火曜	板橋区医師会病院	40人
10月18日(水)	上板橋体育館	30人
10月22日(日)	高島平地域センター	
10月2日(月)・6日(金)・8日(日)・27日(金)	グリーンホール1階ホール	各60人

### 両親学級

▶ **とき・ところ**＝表3参照 ▶ **内容**＝妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶ **対象**＝各開催日時点で、**A**妊娠24～36週 **B**妊娠24～38週の初産の方とそのパートナー ▶ **定員**＝**A**各回14組 **B**80組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選)※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**＝(株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826(平日、9時～17時)、板橋健康福祉センター



表3 両親学級

とき	ところ
<b>A</b> 10月1日(日)	志村健康福祉センター
<b>B</b> 10月8日(日)	オンライン
<b>C</b> 10月22日(日)	赤塚健康福祉センター

※**A**10時～11時30分・13時30分～15時 **B**13時30分～15時、各1回制。

### 広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

## 老朽貸家から円満に退去してもらうための方法は？ 女性弁護士に学ぶ「老朽貸家の円満退室セミナー」

9月10日(日)成増で開催  
参加無料・要予約

古くなって空室が多くなった貸家は、いずれかの時点で「売却」「退去・解体」「建て替え」が必要になります。しかし、老朽貸家を所有している人は高齢のケースが多く、入居者の立ち退き依頼の交渉力や決断力、判断力が求められる貸家の整理は次世代に先送りにされがちだそう。そこで、「ファジー・アド・オフィス」

では、9月10日(日)に「老朽貸家の円満退室セミナー」を同社運営の総合住宅展示場「ハウジングステージ成増」で開催。セミナーでは、よつ葉法律事務所の女性弁護士・内田直子さんが、円満に退去してもらう手順や流れなどわかりやすく解説。この機会に気軽に参加を。▶ **とき**＝9月10日(日)【午前の部】10:00～12:00(9:45受付開始)【午後の部】13:30～15:30(13:15受付開



始)※希望の部を伝えてください▶ **ところ**＝ハウジングステージ成増インフォメーションセンター(板橋区成増2-27・地図参照)▶ **定員**＝各部先着12人▶ **費用**＝無料▶ **予約・申込**＝セミナー事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339まで(受付時間10:00～17:00)※個人情報は受付に利用

