

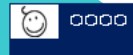


健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2727

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。



食の大切さや
食文化を伝える



オンライン食育関連指導者育成・支援講座

子どもの食と栄養への支援について

～乳幼児から学童期の食の困りごと～

- 【日 時】令和5年2月25日（土） 10時から12時
【内 容】子どもの食と栄養への支援について～乳幼児から学童期の食の困りごと～
【講 師】太田 百合子 氏（管理栄養士）

★講師紹介★

こどもの城小児保健クリニックで長きにわたり子育て支援を行い、現在は、東洋大学などの非常勤講師や、「ひよこクラブ」の離乳食特集の監修など幅広く活躍されています。

子どもの食に関する日頃の困りごとに対してわかりやすくご解説いただきます。

- 【対 象】乳幼児から学童期の子どもへの食育や食支援に関わっている方
栄養士資格を保有していて、今後子どもの食育に関わっていきたいと考えている方

【受講方法】「Zoom」を用いたオンライン形式

【申込方法】電子申請

区ホームページから2月9日(木)までにお申し込みください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1043119/1043687.html>

【問 合 せ】健康推進課栄養推進係 電話 03-3579-2308

こちらから申込みできます↑



野菜の摂取量
を増やす

毎日野菜をプラス1皿食べよう！

大人が1日に必要な野菜の量は350g以上。ところが実際に食べている量は男性約290g、女性約270g（令和元年国民健康・栄養調査より）と野菜料理1皿分（約70g）以上足りていません。特に若い世代ほど野菜を食べる量が少ないです。

健康福祉センターでは、簡単に野菜をとれるレシピなどを板橋区ホームページ「おすすめ簡単レシピ」で紹介中です。料理動画も載っています。色々なレシピを紹介しているので、野菜不足解消にお役立てください！

<電子レンジで作れる簡単レシピ>



さんま缶とにらのレンジ蒸し



レンジでお手軽野菜スープ



小松菜とコーンのポン酢しょうゆあえ



↑こちらから
ご覧いただけます

【問合せ】板橋健康福祉センター 電話 03-3579-2333

脳を守りましょう

けいどがいしょうせいのうそんしょう



MTBI(軽度外傷性脳損傷)

Mild Traumatic Brain Injury

交通事故や外傷などで頭を打ったり、頭が強く揺さぶられたりすると、脳に衝撃が伝わり、脳損傷が起こることがあります。WHO（世界保健機構）の報告によると、30分以内の意識喪失、24時間未満の外傷後健忘（*）を示す脳損傷は、MTBIと呼ばれます。

衝撃が軽度でCT検査などに異常がない場合でも、数日から数週間経って重い症状や長引く症状が現われることがあり、注意が必要です。

* 頭部外傷の受傷後に日常的な出来事をはじめとして新しい情報を覚えておくことができない状態のこと。

主な原因



乳幼児への揺さぶりやスポーツ外傷などでも起こります。

主な自覚症状

～症状には個人差があります～

高次脳機能障害

注意散漫、集中できない、記憶できない、言葉がうまく話せない、理解ができない
情緒不安定

手足の運動障害・知覚まひ

手足の動きが悪い、手足の感覚がにぶい

脳神経のまひ

においがしない、見えにくい、味がしない

自律神経障害

吐き気、めまい、頭痛、睡眠障害

精神・行動変化

依存的、過敏、情緒不安定

てんかん発作

排尿や排便の障害



話せない、理解できない



味が分からない



頭が痛い

理解と支援

MTBIによる症状は外見上では分かりにくいことも多く、現れ方は人それぞれです。日常生活や社会生活のしづらさについて、私たち一人ひとりの理解と支援が求められています。

頭を打った時の対応

MTBI は頭を打ってすぐには症状がなく、数時間から数日、場合によっては、さらに時間が経過してから症状が現れることがあります。

交通事故や転倒などで頭を打った後に次のような症状がある時は、医療機関を受診しましょう。



- 意識状態がいつもと違う
- 手足に力が入りにくい
- けいれん
- 事故前後の記憶がない
- 手足がしびれる
- 吐き気、めまい、頭痛

MTBI の予防

～日頃から頭(脳)を守る生活をこころがけましょう～

- 自転車や車に子どもを乗せるときは、体格に合った**チャイルドシート**を使用しましょう。
- 乳幼児を強く揺さぶらないようにしましょう。
- 自転車に乗るときは**ヘルメット**を着用しましょう。
- スポーツをするときは、**防具**を適切に使用しましょう。
- 運動や体操で**足腰**を鍛え、**転倒**を予防しましょう。
- 転倒防止のための環境を整えましょう。

- ・ 室内の整理
- ・ 手すりの設置
- ・ 段差の解消など



■ お問い合わせ・相談 ■

心身の状態によって、精神障害者保健福祉手帳や身体障害者手帳の対象となる場合があります。



精神保健、精神障害者保健福祉手帳に関する相談

- ▶ 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

身体障害者手帳に関する相談

- ▶ 板橋福祉事務所
障がい者支援係 ☎3579-2460
- ▶ 赤塚福祉事務所
障がい者支援係 ☎3938-5118
- ▶ 志村福祉事務所
障がい者支援係 ☎3968-2337

相談日時：いずれも月曜日から金曜日、午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）



治療を継続する

第11回 日本大学医学部附属板橋病院・帝京大学医学部附属病院
地域がん診療連携拠点病院 合同市民公開フォーラム

オンデマンド動画配信 もっと知ろう！がんの正しい知識「消化器がん治療」

【配信期間】 2023年3月1日（水）～3月31日（金）

【掲載場所】 日本大学医学部附属板橋病院および帝京大学医学部附属病院ホームページ

日本大学医学部附属板橋病院 または 帝京大学医学部附属病院



検索Q



検索Q

配信期間中に両病院のホームページにアクセスしていただくと動画をご視聴いただけます。

【講演】 「**膵臓がんの診断と治療～難治がんの克服を目指して～**」

演者 日本大学医学部内科学系消化器肝臓内科学分野 主任教授 **木暮 宏史**

「**大腸がんの最前線 Part.2～予防・診断・治療～**」

演者 帝京大学医学部外科学講座 教授 **橋口 陽二郎**

【問合せ】 日本大学医学部附属板橋病院 がん相談支援センター ☎03-3972-8111（代表）内線 3169

帝京大学医学部附属病院 医療連携室 ☎03-3964-9830（ダイヤルイン）

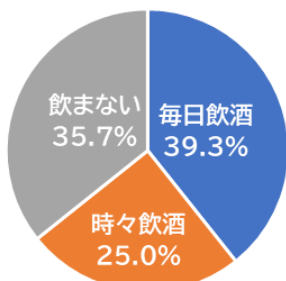


飲酒の適量を知り、飲みすぎない

お酒を飲みすぎていませんか

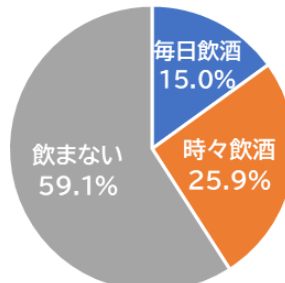
令和3年度の板橋区における国保特定健診結果※のデータをみると、板橋区民の飲酒の頻度や量は、**国や東京都の割合より高い傾向**です。お酒を飲み過ぎると、肝臓の病気・生活習慣病などの病気に繋がりが、健康を害します。脳に萎縮が起これると、認知症の危険性が高まる可能性もあります。お酒との付き合い方を見直していきましょう。

男性



- 時々飲酒する人 ⇒ 国平均の約 **1.1倍**
- 1日3合以上飲む人 ⇒ 国平均の約 **1.2倍**

女性



- 毎日飲酒する人 ⇒ 国平均の約 **1.3倍**
- 時々飲酒する人 ⇒ 国・東京都平均の約 **1.2倍**
- 1日3合以上飲む人 ⇒ 国平均の約 **1.3倍**

やってみよう！

お酒を減らす工夫

- 適正飲酒にしよう
- 週2日以上のお酒を飲まない日（休肝日）をつくろう
- お酒と一緒に料理やお水もとろう
- 夜〇〇時以降はお酒を飲まないなどマイルールをつくろう
- お酒以外の楽しみや気晴らしをみつけよう（ジョギングなどの運動でリフレッシュ、音楽や読書など）

※国保特定健診：板橋区国民健康保険加入者 40～75歳以下で国民健康保険特定健康診査受診者
※引用：国保データベース（KDB）_質問票調査の状況（R3年度）より年齢調整したもの。



食の大切さや食文化を伝える

展示「生涯にわたって大切な食育」



【期間】 令和5年2月1日（水）～2月27日（月）

【場所】 区立中央図書館 3階 板橋区コーナー

【内容】 展示「生涯にわたって大切な食育」を実施します。食育に関する情報や、関連図書をご紹介します。

中央図書館へお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。