

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。

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日の目標歩数は成人8000歩・高齢者6000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	●飲酒の適量を知り、量を決めて飲む ●1週間のうち、飲酒をしない日进行ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

健康づくり・食育フェア

▶とき=9月9日(月)~13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(各日も11時から、売り切れ次第終了)。



▲詳しくはこちらから

野菜摂取量充足度測定会

▶とき=9月10日(火)~13日(金)、10時~13時30分▶ところ=イベントスクエア(区役所1階)

オンライン講演会

「野菜の栄養を丸ごと活かす食べ方のコツ」

▶とき=9月28日(土)10時~12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師=東京慈恵会医科大学附属病院栄養部部長 濱裕宣▶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出張講座や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。

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・女性保健係☎3579-2727
- 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(区ホームページ参照)

板橋区ハト等への給餌による被害防止条例案
に対する意見の概要と区の考え方をお知らせします

▶意見の件数=35件(18人)▶意見の概要と区の考え方=表2 参照▶閲覧場所=環境政策課(区役所7階⑫窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓

口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶問=環境政策課自然環境保全係☎3579-2593

表2 意見の概要と区の考え方(抜粋)

意見の概要	区の考え方
区民が目撃しても条例が周知できていなければ注意できません。警察や区の職員の見回りなど、管理体制を構築し、区民に周知することが先決だと考えます。	区では、区民等の苦情や相談に基づき、職員などが現場調査や監視指導を行います。条例の周知については、区ホームページや広報紙への掲載、チラシの配布など、様々な機会を捉えて行ってまいります。

※意見をお寄せいただき、ありがとうございました。



傍 聴

基本構想審議会

▶とき=10月7日(月)18時~20時▶ところ=第一委員会室(区役所11階)▶内容=政策分野別(子育て分野・教育分野)の検討など▶定員=10人(申込順)▶申込・問=9月9日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、政策企画課総合調整係(区役所4階⑫窓口)☎3579-2011☎3579-4211✉sk-schosei@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)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

はじめての歯みがきひろば

▶とき=10月3日(木)10時20分~11時30分▶内容=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶対象=区内在住で、令和5年8月~12月生まれのお子さんとその保護者▶定員=16組(申込順)▶持物=母子健康手帳▶ところ・申込・問=電話で、上板橋健康福祉センター☎3937-1041



区民スポーツ大会

申込方法など詳しくは、区・区スポーツ協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種 目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
オリエンテーリング グループA(グループB・C・中学生グループ以外の2~5人)、グループB(小学生以下を含む2~5人)、グループC(65歳以上の方を含む2~5人)、中学生グループ(中学生2~5人)、個人男子・女子	●10月6日(日) ●赤塚溜池公園・東京大佛周辺	●計50人(申込順) ●一般1000円、小・中学生500円	●9月8日(日)~30日(月) ●事務局・工藤☎090-4208-3072
柔道 小学生(学年別)、中学生(1~3年生合同)、中学生女子、一般女子、段外(高校生以上無段)、有段者(初段・式段・参段合同)	●10月27日(日) ●小豆沢体育館	●計400人(申込順) ●1人1000円	●9月20日(金)まで ●事務局・三田☎5922-1380

問 合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

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

公益財団法人

青葉園

ふるさとのお墓をお引越しませんか？
お墓のお引越しのご相談を承ります

「墓地」購入は ☎048-623-2111

所在地:〒331-0052 さいたま市西区三橋 5-1505
墓地経営許可:埼玉県・32指令公衛収第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問



タスク補聴器

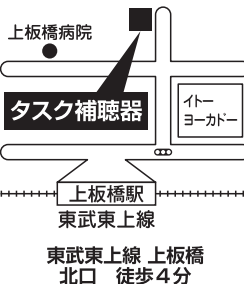
補聴器助成制度があります
助成額 最大 5万円

無料 貸し出し実施中

☎03-6913-0630



ご予約は 東京都板橋区常盤台4-29-18
☎03-6913-0630
営業時間 10:00~18:00 定休日 日曜・祝日
板橋店・上野店・綾瀬店・竹の塚店・草加店・越谷店



板橋店

広告

樹木葬

は家族への思いやり。

管理費0円 生前契約可
跡継ぎ不要 ペット共葬

サニープレイス福寿園
東京都北区滝野川5-58-7
許可取得日/平成29年4月10日 許可番号/19北健生第32号

都営三田線 新板橋駅/徒歩6分
JR板橋駅/徒歩11分

03-6903-4088 9:00~17:00
NPO法人 大樹の輪
お電話で資料請求承ります (無料)