

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、適度な運動・休養・栄養バランスのとれた食生活などが大切です。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。

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する ●食事の塩分を減らす ●野菜・果物の摂取量を増やす
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	●歯みがきにデンタルフロス・歯間ブラシを併用する ●口の周りの筋肉を鍛える ●定期的に歯科医院を受診する
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、飲酒をしない日をつける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

健康づくり・食育フェア

パネル展

▶とき＝9月7日(月)～11日(金)、9時～17時(最終日は15時まで)

野菜摂取量充足度測定会

▶とき＝9月9日(水)・10日(木)、11時～14時※参加者に「いたばし健康ポイント」50ポイントをプレゼント

【いずれも】

▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

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。

こころと睡眠

睡眠には、1日の疲労・ストレスを回復させる役割があり、十分に休めていないと感じる人ほど、気分の落ち込みが強くなる傾向があると言われています。十分な睡眠で、こころの健康を維持することが大切です。

厚生労働省「楽しく学ぼう!睡眠教室ムービー」

睡眠に関する正しい知識を学べる動画を公開しています。

厚生労働省「あなたの睡眠の質大丈夫ですか？」

睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるコツを紹介しています。

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。

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。

女性健康支援センターの支援

月経不順・更年期・女性特有のがんなど、女性の健康に関して、保健師(随時)・婦人科医(月1回、予約制)による相談を行っています。

問合せ

●健康づくりのポイント、健康づくり・食育フェア(パネル展)、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(野菜摂取量充足度測定会)について…健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308

●こころと睡眠について…地域保健課こころといのちの係 ☎3579-2329

●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)

●女性健康支援センターの支援について…女性健康支援センター(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

みなさんの大切な命を守るために

④救急車の適正利用にご協力ください

急な病気・けがで救急車が必要か迷う場合は、24時間体制で医師・看護師などが対応する東京消防庁救急相談センター(☎ #7119または ☎3212-2323)にお問い合わせください。

⑤東京版救急受診ガイド

東京消防庁ホームページでも、病気・けがの緊急性などを確認できます。

④AEDを設置しています

区施設238か所に、AED(自動体外式除細動器)を設置しています。また、交番・消防署・駅などにも設置されており、一部を除いて休日・夜間でも使用できます。※設置場所など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問＝A④板橋消防署 ☎3964-0119

▶問＝B④志村消防署 ☎5398-0119

▶問＝C④板橋区地域保健課地域保健係 ☎3579-2821

講演「毎日野菜をムリなく350gとり続けるコツ」

▶とき＝10月3日(土)10時～12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師＝野菜ソムリエ上級プロ 高崎順子 ▶対象＝区内在住・在勤・在学の方 ▶申込＝9月20日(日)まで、電子申請(区ホームページ参照) ▶問＝健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308

公共機関だより

社会生活基本調査にご協力ください

10月上旬から、調査員(都が発行した調査員証を携帯)が対象世帯を訪問しますので、ご協力をお願いします。

▶問＝東京都総務局人口統計課 ☎5388-2532

固定資産税・都市計画税の支払いはお済みですか

9月30日(水)は、固定資産税・都市計画税第2期の支払期限です。金融機関・コンビニエンスストア・スマートフォン決済アプリなどでお支払いください。支払方法など詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。

▶問＝板橋都税事務所 ☎3963-2111

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 ☎3579-2022

タスク補聴器

認定補聴器専門店

補聴器は助成金制度があります

無料 貸し出し実施中

ご予約は 東京都板橋区常盤台4-29-18 コナラ

営業時間 9:30～18:00 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

上板橋病院

タスク補聴器

イトーヨーカードー

上板橋駅 東武東上線

上板橋駅北口 徒歩4分

☎6913-0630

板橋店

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束

土日でもOKです

トイレはお借りしません

お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m

通常2,200円を高さ2m

お見積り1,100円!

ガーデニングエクスプレス 東京北支店

カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 練馬区土支店3-19-12

03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから 9:00～17:00

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明!

壁・天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

検査・修繕 見積無料

修繕費の無駄はカット

0120-18-3216

株式会社サーベイ

東京都葛飾区立石 7-31-7

剪定1本 3m未満 3,300円(税込)

ゴミ代別送/3m以上の庭木、古土・鉢等不用品も承ります!伐採、マツ、マキなど特殊な木、仕立物は別途お見積り

見積無料

剪定・伐採・生垣・雑草対策・消毒 庭木やお花の植栽

庭まわりの困りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!

フリーダイヤル 0120-187-394

株式会社大和グリーン

板橋支店 板橋区弥生町 33-3

受付時間 9:00～18:00 無休 足立・練馬・葛飾にも支店あり!

広聴いたばし 読者限定

すべての作業料金から 10%引き

さらに10月5日以後の作業で +10%引き (先着20名様)

広告

弁護士 司法書士 行政書士 税理士 『終活・遺言・相続』無料相談会を開催

9月23日、11月28日 10時から18時 板橋区立文化会館3階会議室

(一社)承継法務支援ネットワーク 問合せ:050-3649-9171 事務局:大山東町18-6/4階