

2月は全国生活習慣病予防月間

コロナに負けない 体づくりは食事から!

糖尿病などの生活習慣病になると感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりする傾向があります。

40歳～74歳が対象の特定健康診査の結果では、葛飾区は都平均と比べて有所見率(異常あり)が高くなっています。また、20歳代・30歳代健康診査では2人に1人が有所見者です。

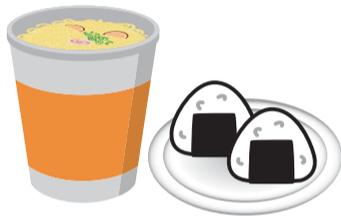
食事を見直し、病原体に負けない体づくりを心掛けましょう。【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

主食(おにぎりや麺類など)だけで食事を済ませず、必ずおかずも食べましょう

こんな食事になっていませんか?

カップ麺(主食)
+おにぎり2個(主食)

エネルギーは摂れますが、栄養素が不足しています。



カップ麺(主食)
+ゆでたまご(主菜)
+カット野菜(副菜)

主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスが良くなります。カップ麺の汁は残して減塩に取り組みましょう。



20歳代・30歳代の食事に関する調査を実施しました

対象：20歳代・30歳代健康診査の受診者(抽出)
実施時期：令和2年10月

●血糖や血中脂質に異常があるグループAと、異常がないグループBの比較

結果① AはBに比べて、2倍以上肥満の人が多い。
→適正体重を維持することは健康につながります。
毎日、体重測定をしましょう。

結果② AはBよりも主食の平均摂取量が多く、コーラ、飲み物に入れる砂糖、マヨネーズ、揚げ物などの摂取量も多い。
→主食は体に必要ですが、摂りすぎには注意しましょう。

結果③ A、Bとも6割以上の方が「野菜を摂るよう気を付けている」と回答したが、いずれも1日当たりの目標量350g(約5皿分)に満たず、約2～3皿分不足している。
→調理が簡単な冷凍野菜やカット野菜などを活用して毎食、野菜を食べましょう。

●その他

結果④ コロナ禍での外出自粛期間中に、活動量が減った人が全体の4割以上、体重が増えた人が全体の約3割いた。
→外での運動に限らず、家事なども体を動かすことにつながります。検査値が悪くなってからではなく、悪くなる前からの予防が大切です。

区ホームページでは食事に関する情報などをご覧になれます。
食生活相談は保健センター(11面上欄参照)で随時受け付けています。



▲区ホームページ

男女共同参画講演会

つながりの中で生きる

～男女共同参画社会ができること～

新型コロナウイルス感染症により、これまでとは違う日常を見つめる機会となった今、新しい未来を迎えるために何をすればいいのか、社会活動家の湯浅誠氏のお話から考えます。

日時 3月6日(土)午後3時30分～5時30分

会場 ウィメンズパル(立石5-27-1)

【定員】 100人

【保育】

1歳以上就学前のお子さん7人

【その他】

手話通訳、要約筆記、磁気ループ(難聴者の聞こえを支援する設備)あり。

【申込方法】

2月8日(月)午前8時から電話かファクス(「3月6日湯浅さん講演会」・住所・氏名・年齢・電話番号(ファクス番号)・保育希望の方はお子さんの名前と年月齢を記入)で(先着順)。

【申し込み】 はなしょうぶコール

☎03-6758-2222 FAX03-6758-2223

【担当課】 人権推進課 ☎03-5698-2211



湯浅誠氏

税・保険料などのお支払いは便利な 口座振替で!

口座振替を利用すると払い忘れが防げます。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 収納対策課
☎03-5654-8186

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

現場責任者募集!
私たちと一緒に働きませんか!

二幸耐造工業株式会社

会社の特徴：創立50年以上の歴史のある会社です。社員平均年齢33歳！社内は活気に満ちています。充実した福利厚生・賃金、安心して働けるのが自慢です。
仕事内容：ライフラインの新設および維持管理の公共工事をおこなっています。『コロナに負けません!』
就業場所：全国各地(出張あり) 葛飾区鎌倉工場内

二幸耐造工業株式会社
住所：葛飾区鎌倉1-3-6 http://www.nikou.co.jp
電話番号：03-3672-3911 (担当：稲垣)

この町のお抱え工務店

相談・見積
¥0

地域密着
真心対応

リフォーム・リノベーション

雨もり 内外装 水廻り

新築 介護リフォーム



東洋堂ハウスSP



東京都知事許可(般-2)第144283号

東洋堂ハウスSP

検索

金町支店 03-5876-3963
葛飾区東金町1-44-13 越後屋ビル2F

小岩支店 03-6458-0064
江戸川区西小岩1-28-12 カーサ西小岩1F・2F