

いつまでも健康に過ごすために

いつまでも健康に過ごすためには、どうしたらよいのでしょうか。今号では、常に日本人の死亡原因の上位を占める「がん」と、平均寿命が延びる中、重要視されている「健康寿命」に関する区の実践について紹介します。
【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

がんについて正しく知りましょう



がんは身近な病気で、日本人の2人に1人はがんになると言われています。墨田区は23区の中でも、がんによる死亡率が高く、がんが区民の死亡原因第1位です。がんを予防するには、生活習慣を改善するとともに、自覚症状がなくても定期的に検診を受けて早期発見・早期治療に取り組むことが大切です。

区では、9月の「がん征圧月間」と10月の「乳がん月間」に合わせて、区民の皆さんにがんのことを広く知っていただくため、「がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2018」を開催します。がんを知り、がんになっても自分らしく暮らし続けるために、家族や友人など大切な人と一緒に、ぜひ、ご来場ください。

がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2018

【とき】10月1日(月)～5日(金)の午前9時～午後4時 * 初日は午後1時～【ところ】すみだリバーサイドホール(区役所に併設)ほか【入場料】無料【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514 * 各催しの詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照

展示・体験・相談ブース(区役所1階アトリウムほか)

▶=体験 ●=相談

▶手作りアロマ石けんでバスタイムに乳房チェック

【とき】10月1日(月)午後1時～3時、10月3日(水)・5日(金)午前10時～正午

▶乳がんモデル

【とき】10月1日(月)午後1時～4時

▶治療中のカバーメイク相談&体験

【とき】10月1日(月)午後1時～4時、10月2日(火)～5日(金)の午前11時～午後4時

▲「治療中のカバーメイク相談&体験」の様子

●訪問看護何でも相談

【とき】10月2日(火)～4日(木)の午前10時～午後1時

●がん化学療法時の生活 服薬相談・禁煙相談

【とき】10月2日(火)～4日(木)の午前10時～午後4時



▲「治療中のカバーメイク相談&体験」の様子

▶治療中の医療用ウィック相談&体験

【とき】10月2日(火)・4日(木)・5日(金)午前11時～午後2時

●がん治療にかかる費用とその備えについて

【とき】10月2日(火)～5日(金)の正午～午後4時

●出張 がん相談支援センター

【とき】10月2日(火)午後1時～4時、10月5日(金)正午～午後4時

▶一酸化炭素濃度測定

【とき】10月3日(水)・4日(木)午後1時～4時

●看護師兼お坊さんと話そう!

【とき】10月4日(木)午前9時半～正午



▲がんに関する展示の様子

ワークショップ(1階会議室)

■がんの専門家と気軽に話そう! 病気・生活の事などあれこれ

【とき】10月3日(水)午後6時～8時【定員】先着40人【申込み】事前に催し名・住所・氏名・電話番号を、電話またはファクス、Eメールで、きぼうの虹事務局 ☎3626-2317・FAX3626-2318・✉fresca-mike@r3.dion.ne.jpへ

■乳がん自己触診法を学ぶ ミニ講座

【とき】10月5日(金)午後1時半～3時【定員】先着20人【申込み】事前に催し名・住所・氏名・電話番号を、EメールでRuban Rose☎rubanrose.event@gmail.comへ

講演会 【申込み】▶=事前に保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514へ ●=当日直接会場へ

1階ミニシアター

●知らなき損する! 胃がん・大腸がんに対する検査・治療

【とき】10月3日(水)午後1時～2時半【定員】先着50人

▶忍び寄る肝臓がん“他人事ではありません。身近なことが誘因に!?”

【とき】10月4日(木)午後1時半～2時半【定員】先着50人

▶がんの早期発見と最先端放射線治療

【とき】10月5日(金)午後1時～3時【定員】先着40人

1階会議室

▶あなたもピンクリボンアドバイザーとして活躍しよう!

【とき】10月1日(月)午後2時～3時【定員】先着40人

▶まずはあなたのコップを満たしましょう“上手に前を向く方法”

【とき】10月4日(木)午後1時半～3時【定員】先着40人

2階イベントホール

▶「医師力・患者力・暮らす力」、三位一体で立ち向かえば、がん脳転移はもはや怖くない

【とき】10月5日(金)午後1時～4時【定員】先着100人

ピンクリボンイベントinオリナス

■がん予防や女性特有のがんに関する展示

【とき】10月21日(日)午前10時～午後4時【ところ】オリナス(太平4-1-2)【入場料】無料【申込み】当日直接会場へ

健康寿命UP大作戦! 実施中!

健康寿命とは“健康で活動的に暮らせる期間”のことです。区では、区民の皆さんに、いつまでも元気に過ごしていただくため、健康を維持する上で特に大切な**身体活動の向上(日常の歩数UP)**と**健康的な食習慣の習得(野菜摂取量UP)**をめざす「健康寿命UP大作戦!」を展開しています。この機会に皆さんも取り組んでみませんか。

ウォーキング大好き! 大作戦

健康寿命UPには、適度な運動を続けることが大切です! 楽しく歩いて健康づくりに努めましょう!

■すみだ1ウィーク・ウォーク ウォーキングチャレンジプログラム

皆さんに一週間の歩数を測っていただくプログラムです。歩数計や専用アプリを使い、7日間の総歩数を区へお知らせください。

【実施期間】10月14日(日)～11月17日(土)のうちの7日間【対象】区内在住在勤在学の方【費用】無料 * 専用アプリ等の詳細は申込者に別途通知 * 参加者の歩数データの集計結果は後日、本紙や区ホームページ等で公表



■すみだ1ウィーク・ウォーク ウォーク&トークイベント

区長のキックオフ宣言やゲストの萩原智子氏と区長による対談、区内ウォーキングなどを実施します。
【とき】10月14日(日)午前10時～正午【ところ】錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)ほか【定員】先着1000人【入場料】無料 * 荒天中止



萩原智子氏 (元競泳日本代表/2000年シドニーオリンピック出場)

【申込み】事前に催し名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、直接または電話、郵送、ファクス、Eメールで、〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階) ☎5608-8514・FAX5608-6405・✉HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ * チャレンジプログラムの受け付けは10月31日(水)まで * チャレンジプログラムは10月14日(日)のウォーク&トークイベントでも申込可

こちらもご一緒に!

すみだウォーキングマップ

区内を楽しく歩き、健康づくりに役立てていただくため、「すみだウォーキングマップ」を配布しています。ぜひ、ご活用ください。
* 保健計画課(区役所5階)等で配布中(区ホームページでも閲覧可)



区内のおすすめコースを、見どころや消費カロリー、歩数等とともに掲載

地域ポイント制度

すみだ1ウィーク・ウォークに参加すると、墨田区ならではのプレゼントに応募できるポイントが貯まります。詳細は2面の「地域ポイント制度」をご覧ください。

すみだ1ウィーク・ウォーク関連イベント

◆区民健康スポーツデー

【とき】10月14日(日)午前9時～午後5時半【ところ】区総合体育館(錦糸4-15-1)ほか

◆スポーツフェスティバル in 東京スカイツリータウン®vol.4

【とき】10月14日(日)午前10時～午後5時半【ところ】東京スカイツリータウン®1階 ソラマチひろば(押上1-1-2)ほか * 詳細は、スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ

野菜大好き! 大作戦



■野菜摂取向上の取組&レシピ

野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は健康維持の強い味方です。区民の皆さんに不足している野菜の量(約100g)を1回の食事でも取り入れるのは大変ですが、1食あたり約30g(例えばトマト1切れ分など)ずつ食べれば理想の量に近づきます。

区では、区内の病院や保育園等での野菜摂取向上の取組とともに、野菜を使ったレシピを、区ホームページで紹介しています。このレシピを活用して、日常生活で野菜を上手に摂取しましょう。

1日あたりの野菜摂取量が約100g足りていません! 1食あたり+30gで健康づくりに役立てましょう!



おいしく食べて健康に!

