

9~11月は 杉並区健康づくり推進期間

区では、全ての区民が生涯にわたって生き生きと暮らせる社会の実現を目指し、9~11月を「杉並区健康づくり推進期間」と定めています。期間中は、健康づくりに関する取り組みを集中的に実施します。

食生活改善普及運動月間講演会

脂肪を減らして筋肉をつける！ 大人の食育～実践編



時 9月30日(月)午後2時~4時 (希望する場合は1時~2時に体組成測定あり) 場 高円寺(高円寺北2-1-2) 師 スポーツ栄養アドバイザー・石川三知(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 200名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、9月27日までに杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX 3391-1377 他 筆記用具持参。体組成測定希望の方は、素足になれる服装で参加

杉並区健康づくり推進条例施行5周年記念講演会

人生100年時代だからこそ！ 100歳まで脳を元気に



認知症について、現時点での正確な知見を脳神経外科の名医が分かりやすく解説します。

時 10月4日(金)午後2時30分~4時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 湘南医療大学副学長・寺本明(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 180名(申込順) 費 300円 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 自主グループの紹介あり。長寿応援対象事業

お口から始まる フレイル予防 食べる楽しみを 保つヒント



フレイルサポーターによる簡単なチェックも体験できます。

時 10月17日(休)午後1時30分~3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京都健康長寿医療センター研究所専門副部長・小原由紀(上写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申 9月2日から電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 他 筆記用具持参

高血圧の予防は、まず減塩 から！ 栄養・健康ミニ講座

時 場 10月3日(休)=高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)・11日(金)=荻窪保健センター(荻窪5-20-1)・15日(火)=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) / いずれも午前10時~10時45分 対 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、実施の各保健センター(高井戸 ☎3334-4304 / 荻窪 ☎3391-0015 / 高円寺 ☎3311-0116) 他 詳細は、案内チラシ(各保健センターで配布)、または区ホームページ参照

がん予防講演会

食生活の改善でがんになり にくいからだづくり

時 10月5日(土)午後2時~4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 神奈川工科大学応用バイオ科学部教授・饗場直美 対 区内在住・在勤・在学の方 定 140名(申込順) 申 電話・ファクスに講座名・氏名(フリガナ)・日中連絡の取れる連絡先を書いて、10月4日までに健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

実演！ 野菜たっぷり簡単料理 ～美味しく食べて健康づくり

時 9月25日(休)午後1時30分~3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 手軽に作れる料理の実演・試食と講話(調理実演はありません) 師 管理栄養士・梅山朋子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 28名(申込順) 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 筆記用具・飲み物持参

本気ではじめる血圧改善！

時 10月9日(休)午前9時30分~午後3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 「家庭でできる高血圧予防法」「血圧の正しい測り方」「食べて納得の栄養学！美味しいランチ付！」「歯と体の切っても切れない関係」「続けて得する運動のコツ」 師 佼成病院医師・鈴木和仁、同病院管理栄養士・佐々木裕子、健康運動指導士・森本友紀恵ほか 対 区内在住・在勤・在学の30~74歳で血圧が気になる方、またはその家族(運動制限のある方を除く) 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 動きやすい服装で、筆記用具・飲み物持参

がん両立支援講演会

がんサバイバーのための 効果的な運動

がん患者(サバイバー)が適度な運動、健康的な食事、適正な体型管理といった健康行動を身に付け、維持することは、予後やQOL向上に良い影響を与えることが知られています。より効果的な運動方法について運動生理学専門講師のお話を伺います。

時 10月10日(休)午後2時~4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 川崎市立看護短期大学教授・西端泉 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申 電話・ファクスに講座名・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 FAX 3391-1377

CHECK! 9月2日(月)から受動喫煙問い合わせダイヤルを開設します!



2年4月1日の法令および都条例の全面施行に向けて、受動喫煙防止対策に関する区民や事業所等からのお問い合わせに対応するため、受動喫煙問い合わせダイヤルを開設します。

☎0570-010789 (相談無料。別途通話料)

受付時間：月~金曜日午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)

[受け付け内容] 改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例・杉並区生活安全及び環境美化に関する条例の内容、区の受動喫煙防止対策に係る取り組みについてのお問い合わせほか

飲食店の店頭表示義務が始まりました

9月1日から飲食店内の喫煙状況について、店頭表示する義務が開始されました。また、2年4月1日から飲食店や宿泊施設など多数の人が利用する施設は、原則屋内禁煙となります。

杉並区受動喫煙防止対策推進方針を策定しました
詳細は、区ホームページをご覧ください。

場 杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口 (住民基本台帳) 8月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	310,190(50増)	合計 325,326 (123増)
	外国人のみの世帯	12,528(68増)	
	日本人と外国人の世帯	2,608(5増)	

人口	男		女		小計	合計 573,353 (216増)
	日本人	266,071(144増)	289,102(3増)	555,173(147増)		
	外国人	8,968(63増)	9,212(6増)	18,180(69増)		