



令和2年11月5日 (公財) 城北労働・福祉センター

〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11

第1179号 ☎03-3874-8089内線26・27

「ひろば」は、山谷地域にお住まいでセンターを利用する方への情報提供紙です。

# ◇越年相談のお知らせ◇

■年末の宿泊相談：令和2年12月29日（火）に実施します。

注意！ 今年は**整理券**が必要です。

★12月29日の宿泊相談を利用する方は、**令和2年12月15日（火）から12月17日（木）の期間に配布する整理券**を必ず受領してください（新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、整理券番号ごとに相談当日の受付時間を設定します）。

対象者	山谷地域に居住し、就労の能力及び意思がありながら、年末年始の労働事情等により就労できず、年末年始に宿泊先を確保することが困難な方 ※生活保護を受給している方は除きます。	
整理券の配布	配布日時	<b>令和2年12月15日（火）から12月17日（木）まで</b> 15日 午後1時から午後4時まで 16・17日 午前9時30分から午後4時まで（午前11時30分から午後1時までは除く。）
	配布場所	城北労働・福祉センター
宿泊相談	相談日時	<b>令和2年12月29日（火）</b> 午前9時00分から午前10時30分まで
	相談場所	城北労働・福祉センター
	宿泊期間	令和2年12月29日（火）から令和3年1月4日（月）朝まで
	宿泊施設	さざなみ苑・簡易宿所のいずれか（宿泊施設を選ぶことはできません。）
その他	来場に当たっては、マスクの着用をお願いします。	



**センター利用者カードをお持ちの方へ**

★センターの利用者カードをお持ちの方は、以下の日程により城北労働・福祉センター3階で事前の宿泊相談を実施しますので、**こちらの相談を利用してください。**

■相談日時：令和2年12月7日（月）～12月18日（金）  
午前9時30分から午後4時まで（午前11時30分から午後1時までは除く。）

# 台東区結核検診のお知らせ

**実施日：令和2年11月16日(月)**

**場所：センター前 9:00~10:00**

★申込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。

★検診場所・日時に注意してください。

★受診者には粗品を差し上げます。

◎結核は昔の病気ではありません。

2週間以上せき、たん、発熱などの症状が続く場合は、肺結核かもしれません。

◎年に1回は必ず結核検診（胸のレントゲン検査）を受けましょう。

**検診は無料です。  
結果はその場でお伝えします。  
積極的に受診しましょう!!**



～11月14日は世界糖尿病デー～

## その習慣、血糖値を上げやすくしているかも…

血糖値が高い状態が続いたり、急激に血糖値が上がってしまうような習慣を長い期間続けていると、糖尿病の発症リスクが高まります。さらに気付かずに放置していると、血管が傷つき脳卒中や心筋梗塞につながってしまうこともあります。

【こんな習慣ありませんか？】

- 朝食は食べず、昼にがつつり
- 野菜はあまり食べない
- 菓子パンやおにぎりだけで食事を済ませることが多い
- 主食の重ね食い（おにぎり+カップ麺など）
- 食べるのが早い
- 夕食の時間が遅い
- 甘い飲み物で水分補給
- ちょこちょこ間食をする
- 芋類のおかずが多い

自分の血糖値の状態を知るには…

⇒毎年健康診断を受けて、HbA1cの値を確認しましょう！

◆HbA1cの判定値

正常	要注意	要受診
～5.5%	5.6%～6.4%	6.5%～



### HbA1c とは？

HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、糖尿病の血液検査の指標の一つで、採血前1～2か月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。

糖尿病はほとんど自覚症状がないまま進行し、長年放置をすると、さまざまな合併症を引き起こします。

## ★新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

都内では、家族間や会食、職場等での感染者が増加しています。感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。

・身体的距離の確保・マスクの着用・こまめな手洗い