

ひろば

令和3年11月5日 城北労働・福祉センター
〒111-0021 台東区日本堤 2-2-11
第1203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

■年末の宿泊相談は 令和3年12月29日（水）に実施します。

★12月29日の宿泊相談を利用する方は、
令和3年12月14日（火）から12月16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）

注意：整理券がない方は、相談を受けることができません。

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	令和3年12月14日（火）から12月16日（木）まで 14日 午後1時から午後4時まで 15・16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	令和3年12月29日（水） 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3年12月29日（水）から令和4年1月4日（火）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3年12月6日（月）～12月17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

咳が2週間以上続く…そんな時は要注意！結核は昔の病気ではありません。新型コロナウイルス感染症が猛威を奮った昨年も全国で12,000人を超える方が結核を発病しています。今年、まだ胸のレントゲン検査を受けていない方はぜひ受診してください。

日時:令和3年12月6日(月) 午前9:00~午前10:00
場所:センター前

受診された方にはお土産があります。ぜひ来てください。

- ★センター利用者以外の方でも受けられます。医療機関などで検査を受ける機会のない方はぜひ受診してください。
- ★申込みは必要ありません。直接会場にお越しください。
- ★費用は無料です。検査結果はその場でお知らせします。



「糖尿病なんて自分には関係ないよ…」と思った方こそ要チェック！ 11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は、インスリンというすい臓から出るホルモンが十分働かないために、血液の中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖の値が高いまま長年放置すると、血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全などさまざまな合併症につながります。高い血糖値がからだに悪い影響を及ぼす前に早く見つけて、生活習慣の改善や治療をするのが肝心です。以下のチェックリストを確認するとともに、お住まいの自治体の健康診査を1年に1回きちんと受診しましょう。

こんな人は糖尿病に気をつけて！チェックリスト

- 運動不足である。
- 朝食を抜く、間食が多い、夕食が遅い、早食いである。
- きのこと類・海藻・野菜・果物の摂取が少ない。
- 喫煙者である、禁煙して体重が増えた。
- アルコールを日本酒に換算して平均1日2合以上飲んでいる。
- 体重が多い、最近体重が増えた。
- 高血圧症である。
- 親きょうだいが糖尿病である。
- 最近おなかやすやすい。
- 最近のどが渇く。
- おしっこが以前より近い、夜間トイレに起きる。
- 最近体重ががくっと減った。

糖尿病になりやすい生活習慣です！



すでに糖尿病を発症しているかも。受診しましょう。

娯楽室 健康相談のおしらせ

センターでは毎月の第2水曜日と第4土曜日に、娯楽室で健康相談を実施しています。医師と看護師が来ます。お気軽にご相談ください。

【11月の実施日】11月10日(水)・27日(土)【時間】午後3:30~5:30