

# 11月14日(日)は世界糖尿病デー

## 糖尿病を正しく知って予防しましょう

糖尿病は、生活習慣を改善することで、予防したり発病を遅らせることができます。新宿区民(40歳~74歳の国民健康保険被保険者)の約12人に1人が糖尿病で、とても身近な病気です。

新型コロナの影響で、自宅で過ごす時間が増えた今こそ、普段の生活習慣を見直してみませんか。  
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



### ▶ 糖尿病とは

すい臓が分泌するホルモンである「インスリン」が不足したり、その働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気です。  
初めは自覚症状がほとんどありませんが、そのままの状態が続くと血管の障害が少しずつ進行し、神経・目・腎臓に合併症を引き起こすだけでなく、心臓病や脳血管疾患になりやすくなります。

### 糖尿病などの生活習慣病について お気軽にご相談ください!

#### 【相談先】

- 牛込保健センター ☎(3260)6231
- 四谷保健センター ☎(3351)5161
- 東新宿保健センター ☎(3200)1026
- 落合保健センター ☎(3952)7161

### ▶ 糖尿病予防のポイント

#### 適正体重を保とう

BMIから適正な体重がわかります

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

#### ■目標とするBMIの範囲

18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

#### 1日3回の食事は規則正しくとろう



#### バランスよく食べよう



#### こまめに体を動かそう



## 新宿区サッカー協会代表チーム クリアソン新宿 関東サッカー リーグ(1部) 優勝おめでとう!

新宿区サッカー協会代表チーム「クリアソン新宿」が関東サッカーリーグ(1部)で11連勝し優勝しました。今後は、JFL昇格のため「全国地域サッカーチャンピオンズリーグ2021」1次ラウンドに出場します。



引き続き応援をよろしくお祈りします!

### 全国地域サッカーチャンピオンズリーグ2021 1次ラウンド・グループBの日程

- ▶ 11月12日(金)午後1時30分から…VS FCバレイン下関
- ▶ 11月13日(土)午前10時45分から…VS コバルトレー女川
- ▶ 11月14日(日)午後1時30分から…VS おこしやす京都AC

同リーグは、全試合YouTubeライブ配信があります。詳しくは、クリアソン新宿公式ホームページ(右上二次元コード。☞<https://criacao.co.jp/soccerclub/>)をご覧ください。

【問合せ】生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(本庁舎1階)  
☎(5273)4358・FAX(5273)3590へ。



### 毎月8日はしんじゅく野菜の日

## 野菜に首ったけ!

~1日に必要な野菜は350g

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

### 野菜の料理講座(オンライン)

1日に必要な量の3分の1以上の野菜がとれる、主食・主菜・副菜がそろった1食分の料理を動画で学べます(YouTube配信、15分程度)。詳しくは、新宿区ホームページをご覧ください。

【申込み】電話かファックス(6面記入例のほか講座の希望回を記入)で同係へ。  
※申込者には動画ページのURLとレシピを送付します。



### 11月のレシピ



### 玉ねぎのアチャール

「野菜の料理講座」(第2回)で紹介している1品です。アチャールは、インドやパキスタンなどの東南アジアの料理で、辛味と酸味のある漬物です。常備菜としても活用でき、玉ねぎのほか、ニンジン、キャベツ、キュウリ等でも作れます。約100gの野菜がとれます。

#### 材料(2人分)

- ▶ 玉ねぎ…………… 1個
- ▶ 塩…………… 3g(塩もみ用)
- ▶ カイエンペッパー(粉唐辛子)…………… 小さじ1(目安)
- ※一味唐辛子、チリペッパー、レッドペッパーで代用可
- ▶ サラダ油…………… 大さじ2
- ▶ レモン汁…………… 大さじ2
- ▶ 砂糖…………… 小さじ1

#### ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 作り方 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ① 玉ねぎを薄切りにし、塩でもむ。
- ② ①を水にさらし、辛みがとれたら水気をよく切る。
- ③ Aを混ぜて、②に加えてなじませる。  
(レシピ提供/北川智恵子(管理栄養士))

## 東京都における基本的対策徹底期間の対応を踏まえた区の対応

### ● 区施設等の対応

- ▶ 区施設等は、業種別ガイドラインを遵守し、運営します。利用者の皆さんには、感染防止策を徹底するようお願いいたします。
- ▶ 午後8時までの利用制限は廃止します。

### ● 地域交流館等の浴室利用の中止

【実施期間】11月30日(火)まで

### ● 高田馬場駅前広場の閉鎖

【実施期間】11月30日(火)まで

### ● 繁華街における路上飲み対策

【実施期間】12月31日(金)まで

- ▶ 繁華街の感染防止対策に向けた注意喚起等のため、引き続き安全安心パトロール隊を増員し、路上飲みをしている方等へ声掛けを実施します。

### 新型コロナ(COVID-19) ワクチン接種情報

## 1回目ワクチン接種の最後の機会です!



- ▶ 元気館…11月7日(日)まで
- ▶ 聖母病院・東京山手メディカルセンター…11月9日(火)まで

※今後の予定は、接種状況により変更する場合があります。

【問合せ】区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)へ。