

# 11月14日(月)は 世界糖尿病デー

糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です



world diabetes day  
14 November

11月14日は世界糖尿病デーです。世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発イベントが開催されます。荒川区では糖尿病予防講演会とあらかわ遊園の観覧車のライトアップを行います。ぜひこの機会に糖尿病について考え、予防におけた一歩を踏み出しましょう。

糖尿病については裏面参照 →

世界糖尿病デーに合わせてあらかわ遊園の観覧車が  
シンボルカラーであるブルーにライトアップ!

令和4年11月12日(土)~14日(月)  
午後7時30分から午後8時までの30分間  
(※節電要請により中止となる場合あり)



糖尿病予防講演会

理学療法士が教える筋力アップのコツ  
~糖尿病を予防してコロナに負けない身体づくり~



講師 万行里佳  
目白大学保健医療学部教授

日時：令和4年11月30日(水)

午前10時~午前11時20分

場所：がん予防・健康づくりセンター地下1階

持ち物：筆記用具、飲み物

定員：30名(先着順)

※当日は身体を動かしますので動きやすい服装でお越しください。

申込  
方法

健康推進課に電話または来所

TEL 03-3802-3111 内線432

11月1日(火)午前8時30分から申込受付開始

※後日、区公式YouTubeチャンネルにて動画で配信(来年3月頃予定)

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS



荒川区はすべての人々の  
健康的な生活を確保し、福祉を促進します。

## 糖尿病とは

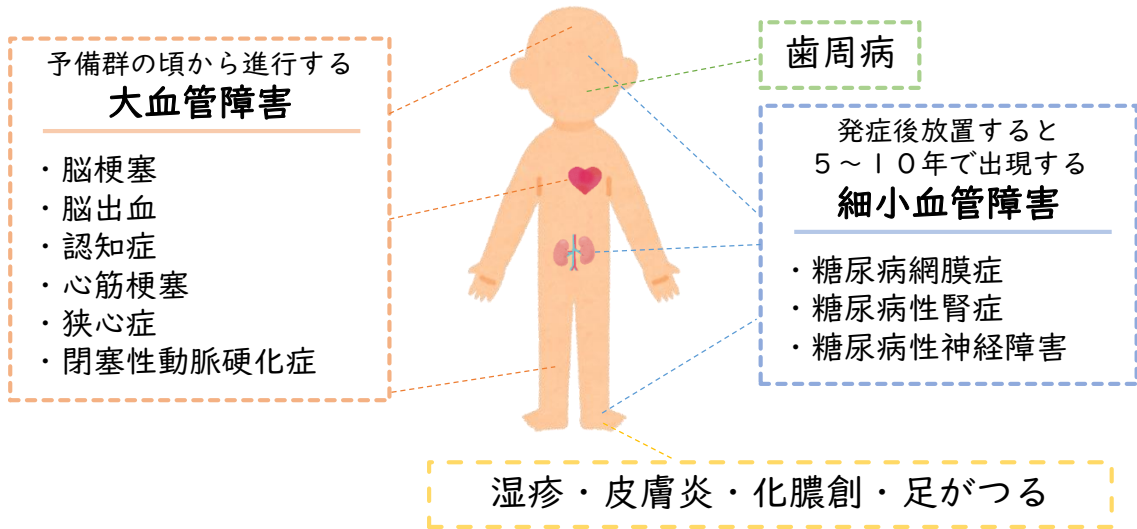
糖尿病とは、膵臓から分泌されるインスリンが出にくくなったり、効きにくくなることで、血液中のブドウ糖（血糖）が増えすぎてしまう病気です。過剰なブドウ糖は、血管の内膜を傷つけ血管障害を引き起こします。

### 【主な原因】

肥満、生活習慣の乱れ  
（不規則な食事、野菜不足、運動不足、喫煙、多量飲酒、睡眠不足、ストレス等）、  
遺伝や体質

## 糖尿病合併症って？

糖尿病は、自覚症状がなく進行し、放置すると全身のあらゆる部分に合併症を引き起こします。進行した合併症は元には戻りません。



## 区健康づくり事業を活用しましょう

### あらかわウォーキングマップ

区内のウォーキングコース、健康アドバイスを掲載したマップを区内施設で配布しています。

### あらかわNO！メタボチャレンジャー

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を受講できます。  
（毎年5月～10月頃、要申込）

### あらかわ満点メニュー・おうちde満点

区内飲食店と女子栄養大学短期大学部が共同開発した健康に配慮したメニューをお店で食べることができます。

### あらかわみんな体操

道具を使わず、誰でもどこでも手軽にできる体操です。

### 栄養相談

毎週木曜午後を実施しています。  
来所・電話でお申し込みください。  
（要予約）

### 成人歯科健康診査

40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に実施しています。

詳しくは区ホームページへ →

