

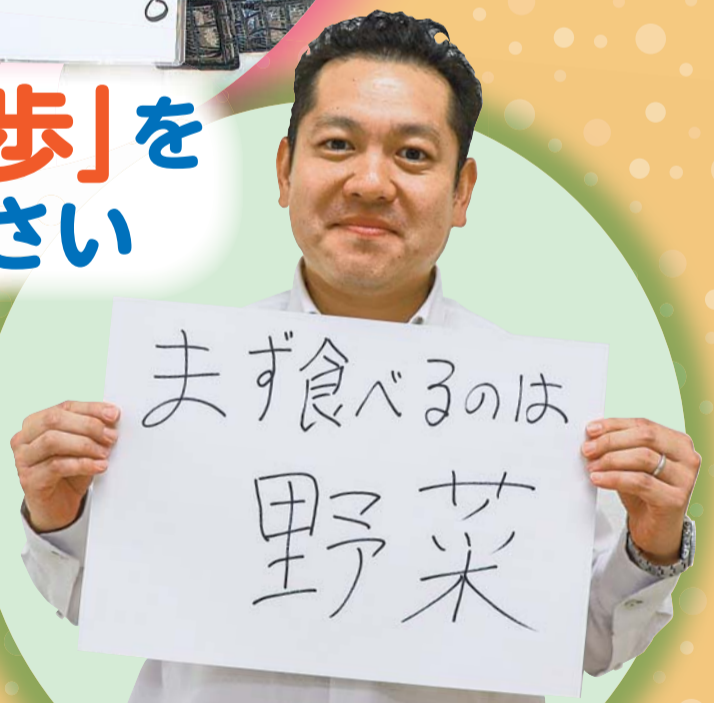
## 健康のための一歩を踏み出そう

心身ともに健康な生活を送ることは、すべての人々の願いです。区では、区民の皆さんの健康づくりを推進するさまざまな取り組みを行っています。この機会に生活習慣を見直して、できることから始めてみませんか。

**問合せ** 健康推進課保健相談担当  
☎内線432



### あなたの「一歩」を教えてください



4・5面で糖尿病予防のポイントを紹介します

### ▶糖尿病予防は万病予防のスタートライン

区では、糖尿病の方にも、そうでない方にも、健康で暮らしていただけるように、多くの施策に取り組んでいます。例えば、野菜の効果に着目し、1日に350g以上の野菜摂取を目指す「ちゃんと野菜」活動や、忙しい方にも運動習慣を身につけていただけるよう、誰でもどこでも手軽にできる「あらみん体操」の開発等を行い、普及啓発を図っています。

区は、これからも「生涯健康都市あらかわ」の実現に向け、区民の皆様が、楽しみながら効果の高い健康づくり活動を継続できるよう、支援を行って参ります。

糖尿病は、透析治療が必要となる糖尿病性腎症だけでなく、認知症やがん、歯周病等の原因にもなります。このように、糖尿病は「万病の元」と言えますが、これは、糖尿病を予防する生活習慣を身につければ、「万病」を予防することができる、ということでもあります。

生涯にわたる健康は幸せな人生の礎であり、誰もが願うことです。区では、平成29年3月に、「荒川区健康増進計画」を策定し、区民の皆様が心身ともに健康で生き生きと暮らせるよう、さまざまな取り組みを行っています。

中でも、糖尿病の発症・重症化を予防するための対策には、特に力を入れています。



荒川区長・特別区長会会長  
にしがわ たいいちろう  
西川 太一郎