

糖尿病予防特集号

11月14日は
世界糖尿病デー

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

両手で山盛り一杯分が350gの目安量です

食べていますか

1日に350gの野菜



ポトフ
にすると…

例えば
野菜カレー

野菜なべ
だったら…

サラダ
の場合は…

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。これらを食べることで栄養のバランスがよくなり、食べ過ぎも防ぐため、糖尿病の予防に効果的です。

▶ 「生涯健康都市」の実現を目指して



荒川区長・特別区長会会長
にししかわ たいしろう
西川 太一郎

健康は全ての人々の願いであり、活力ある地域社会の実現のためにも、かけがえのないものです。

区では、区民の皆様が生涯にわたって健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」の実現を目指し、平成29年度から5か年に向けて「荒川区健康増進計画」を改訂しました。本計画では、糖尿病対策により健康寿命を延ばすことを、重点目標の1つとしています。

糖尿病は、健康寿命を縮める要因の一つであり、あらゆる生活習慣病を引き起こす万病の元でもあります。区では、糖尿病対策として、平成29年度は特に野菜の効果に着目し、野菜から食べる「ベジファースト」と、野菜を1日に350g以上摂る「野菜350」を推奨しています。

さて、私は、住民が健やかで幸せに暮らせる地域社会を目指して平成29年2月に発足した「日本健康都市連合」の代表幹事を務めております。本連合は、8月現在で荒川区を含む90を超える区市町村が参加しており、地域の実情に応じて特徴を生かしながら、先進的な取り組みを進めるものです。区では、「あらかわ満点メニュー」や「荒川ころばん体操」などの取り組みを積極的に全国に発信しております。

区は、今後もさまざまな取り組みを通じて、糖尿病予防をはじめとした区民の皆様の健康づくりを全力で推進して参ります。