

11月14日は世界糖尿病デー **知って行動 健康づくり** 無料

糖尿病講演会

～運動と食事で血糖値をコントロールする～

期日	内容	講師
12月4日(日)	運動と糖尿病	亀田総合病院 理学療法士・村永信吾氏
12月9日(金)	食事と糖尿病	東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター 管理栄養士・湯浅愛氏

時間 午後1時30分～3時30分
場所 区役所北庁舎 1階101会議室
対象 区内在住・在勤の方、各回50人(申込順)
申込方法 来所・電話で
申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階)
 ☎内線432
協賛 東京都糖尿病医療連携協議会

日本医科大学付属病院 糖尿病週間

糖尿病について正しく知り、予防しましょう。

日時 11月10日(休)～12日(土)午前10時～午後3時
会場 日本医科大学付属病院本館1階・2階
 (文京区千駄木1-1-5)
内容 ▶血糖・血圧・腹囲の測定
 ▶医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師による個別相談
 ※12日の医師の相談は正午まで
 ▶糖尿病に関する情報提供
問合せ 日本医科大学付属病院医療連携室
 ☎(5814)6451

食生活 習慣応援

糖尿病の方も
そうでない方も

栄養相談

来所・電話でお申し込みください(予約制)。
日時 毎週(木) 午後1時30分・2時・2時30分・3時

糖尿病栄養相談

区内医療機関からの紹介を受けて、予約のうえお越しください。
日時 ▶月2回(休)…午前9時・10時・11時
 午後1時30分・2時30分
 ▶月1回(土)…午前9時・10時・11時
 ……………
会場・申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線423

歯の健康 応援

めぞそう8020

歯周疾患検診

40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に実施しています。対象者には、誕生月の前々月に歯周疾患検診受診券を送付します(がん検診のお知らせと同封されています)。受診券と健康保険証を持参し、指定された歯科医療機関で受診してください。
 ※年齢により、がん予防・健康づくりセンターでのがん検診とセットで受診できます(予約制)
問合せ 健康推進課 ☎内線423

運動 習慣応援

みんなで続けよう
さわやか快汗

スポーツひろば

区内小・中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。初心者には、指導員がいてねいに指導します。運動不足の解消や健康増進にご利用ください。
 ※種目・日時・会場等の詳細は荒川区ホームページをご覧ください
問合せ スポーツ振興課 ☎内線3373

あらかわ健康ウォーキングマップ

区内のおすすめウォーキング13コースを紹介しています。それぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。
配布場所 がん予防・健康づくりセンター、各区民事務所
問合せ 健康推進課 ☎内線432

荒川ころばん・せらばん体操

荒川ころばん・せらばん体操は、下半身の筋力アップ、バランス力向上等に効果があります。区内26会場で実施しています。仲間と一緒に体を動かす習慣を作りましょう。
問合せ 健康推進課 ☎内線432

お別れしよう たばこも煙も

禁煙チャレンジ 応援プラン

禁煙外来の治療にかかる費用の一部を助成します(上限一万円)。受診する前に申請が必要です。
対象 区内在住の方、100人(申込順)
問合せ 健康推進課 ☎内線433

喫煙は、血糖値を上昇させ糖尿病発症や合併症のリスクを高めます。

たばこで全身の血流が悪くなる
 糖尿病で血流が悪くなったり、血管が硬くなる

広げよう 健康づくりの輪

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、栄養や運動の講座で学びながら「私流健康づくり法」を身につけます。仲間と一緒に血糖を改善し、心身の健康を手に入れましょう。
期間 5～11月
対象 区内在住・在勤・在学の20～64歳の方、100人(抽選)
 ※平成28年度の募集は終了しました。平成29年度の募集は、平成29年4月頃に、区報・荒川区ホームページでお知らせします
問合せ 健康推進課 ☎内線432

チャンスを逃さないで

糖尿病等重症化 予防プログラム

主治医と協力して、保健指導(服薬管理・食事療法・運動療法等)を実施
対象 国民健康保険の被保険者の中から、診療報酬明細書(レセプト)情報等をもとに、区が対象者として選定した方
内容 主治医と協力して、保健指導(服薬管理・食事療法・運動療法等)を実施
問合せ 国保年金課 ☎内線2381