

# 知って得する健康づくりサービス 無料

基礎から学ぶ

学  
ぶ

**申込み・問合せ** 指定があるもののほかは、健康推進課 ☎内線432へ

## 糖尿病予防講演会

期日	内容	講師
11月29日(日) 午前10時～正午	糖尿病と上手につきあう～予防と対策	かたやま内科クリニック(狛江市) 医師・片山隆司氏
12月6日(日) 午後1時30分～3時30分	血糖を上げにくくする食習慣	加藤内科クリニック(葛飾区) 管理栄養士・加藤則子氏

**会場** 生涯学習センター2階大会議室 **申込方法** 11月4日(水)から電話・窓口で  
**対象** 区内在住・在勤の方 各80名(申込順)  
**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434 (協賛)東京都糖尿病医療連携協議会

第13回

## 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12日(木)～14日(土) 午前10時～午後3時  
**会場** 文京区千駄木1-1-5 日本医科大学付属病院本館(1階・2階)  
**内容** ①血糖・血圧・ウエスト周囲径の測定  
 ②各医療職種による個別相談窓口の開設(医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師)  
 ③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 ☎(3822)2131

運動習慣  
応援

## スポーツひろば

運動を始めるきっかけにしませんか!



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、指導員がていねいに指導します。運動不足の解消や健康増進にご利用ください。

**問合せ** スポーツ振興課 ☎内線3374

## 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



※ブルーサークルは、糖尿病予防キャンペーンのシンボルマークです

食生活習慣  
応援

## 栄養相談

**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

区内協力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(木)…午前9時・10時、午後1時・2時・3時  
 ▶月1回(土)…午前9時・10時・11時

**会場・申込み** 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

## 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。受診券を持参し、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、がん検診とセットで受診できます(予約制)



血糖改善  
プログラム

## 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「私生活健康づくり法」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月の6か月間

**対象** 区内在住・在勤・在学の20～64歳の方、100人(抽選)

※平成27年度の募集は終了しました。平成28年度の募集は、平成28年4月頃に、区報・荒川区ホームページでお知らせします

禁煙  
応援

## 糖尿病の予防も治療も禁煙が大切

喫煙は、血糖値を上昇させ、糖尿病を発症させやすくします。

糖尿病の方の喫煙は、治療を妨げ、合併症(心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・歯周病)のリスクを高めます。

### 禁煙チャレンジ応援プラン

**対象** 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申込順)



糖尿病で血流が悪くなったり、血管が硬くなる

## 糖尿病等重症化予防プログラム

**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