


2019年度 あらかわ NO!メタボチャレンジャー申込書

※全て記入し、該当するものに○をして下さい。

記入日	2019年 月 日			
ふりがな			生年月日	昭和 平成 年 月 日
氏名			性別	男 ・ 女
住所	〒 ー 荒川区 丁目 番 号			
荒川区外在住の方は 勤務先・学校名				
携帯番号	()	自宅電話	()	
メールアドレス	英字のo(オー)と数字の0(ゼロ)、英字のl(エル)と数字の1(イチ)、英字のh(エイチ)とn(エヌ)、 「-(ハイフン)」と「_(アンダーバー)」などは区別がつくようにご記入をお願いいたします。			
メールマガジンへの登録、 事務局との連絡用です。	@			
申込みの動機	(例：健診で太りすぎといわれたから。仲間がいると一緒に続けられそうだから。等)			
身長	cm	体重	kg	HbA1c % (年 月測定) <small>※最近測定した値と測定年月</small>
治療中・服薬中の 病気	1 無し 2 糖尿病 3 高血圧 4 運動器の疾患 5 その他 ()			
過去にかかった 病気 (現在治療中は含まない)	1 無し 2 糖尿病 3 高血圧 4 運動器の疾患 5 その他 ()			
希望の日程	※この申込書と、右ページ講座予定欄に○をつけてください。平日・休日は、同じ内容です。			
申込みのきっかけ	※休日混雑が予測されます。可能な限り平日へのご参加にご協力ください。 ◆開会式… () 5月10日(金) または、() 5月12日(日) ◆基礎運動講座… () 5月20日(月) または、() 5月26日(日) ◆基礎栄養講座… () 6月10日(月) または、() 6月16日(日)			
申込み・問い合わせ先	荒川区保健所 健康推進課 チャレンジャー事務局 〒116-8507 荒川区荒川2-11-1 がん予防健康づくりセンター内 TEL 03-3802-3111 (内線432・434) FAX 03-3806-0364			

※個人情報については、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません。

期 間	5月10日(金)または5月12日(日)～11月10日(日)の6か月間																																										
対 象	20～64歳で区内在住または在勤・在学の方 ※脳血管疾患・心臓病の既往・治療中の方、運動制限の指示がある方、 これまでに当講座を修了された方は、ご応募いただけません。																																										
申込み方法	◆持参・郵送・メール・FAX 申込書に記入してください。 (区ホームページからもダウンロードできます。) ◆電子申請 区ホームページにアクセスしてください。																																										
																																											
締め切り	2019年4月16日(火) 必着 応募者多数の場合は選考を行います。結果は4月下旬に郵送いたします。																																										
内 容	◆講 座 運動講座や、栄養講座で無理なく正しくダイエット！ ◆グッズ提供 ダイエットや健康づくりに役立つグッズを提供します。 ◆メルマガ配信 メールマガジンを週1回配信します。(健康情報など) ◆仲間との交流 一緒に取り組む仲間と交流&情報交換でやる気アップ♪ ◆通信の郵送 講座の振り返り、仲間の頑張りを通信にてお届けします。																																										
講座予定	◆場 所 区内施設を予定しています。(詳細は選考後に通知) ◆時 間 開会式・修了式 12:00～16:00 その他 10:00～12:30 ※一部変則あり																																										
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">講座</th> <th colspan="2">日程</th> <th rowspan="2">内容</th> </tr> <tr> <th>平日</th> <th>休日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">必須参加 申込書と、右欄の希望日程に○をしてください。平日・休日は、同じ内容です。</td> <td>開会式</td> <td>5月10日(金) 5月12日(日)</td> <td>身体測定と、具体的な行動目標を仲間と一緒に考えます。</td> </tr> <tr> <td>基礎運動講座</td> <td>5月20日(月) 5月26日(日)</td> <td>時間が無くても楽しく継続できる「簡単筋トレ」を体験します。</td> </tr> <tr> <td>基礎栄養講座</td> <td>6月10日(月) 6月16日(日)</td> <td>日頃の疑問を解決！メタボ改善のための食生活の基礎を学びます。</td> </tr> <tr> <td>修了式</td> <td>11月10日(日)</td> <td>身体測定をし、健康づくりの成果発表と、修了証書授与を行います。</td> </tr> <tr> <td rowspan="5">自由参加(随時申込み)</td> <td rowspan="3">ステップアップ講座</td> <td>運動講座</td> <td>7月7日(日)</td> <td>自分でできる、効果的で安全なウォーキングと筋トレを学びます。</td> </tr> <tr> <td>栄養講座</td> <td>9月8日(日) ※13:30～16:00</td> <td>今までの食生活を振り返り、自分にあった食生活の工夫を学びます。</td> </tr> <tr> <td>モチベーションアップ講座</td> <td>8月31日(土)</td> <td>モチベーションアップと仲間づくりを目的としたワークショップです。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">血糖値改善プログラム 平日・休日は、同じ内容です。</td> <td>血糖コントロール講座</td> <td>7月21日(日) ※13:00～16:00</td> <td>血糖値の自己測定をし、血糖をコントロールするポイントを学びます。</td> </tr> <tr> <td>糖尿病予防講演会</td> <td>年2回</td> <td>専門家から、糖尿病に関する知識や最新情報を学びます。</td> </tr> <tr> <td>栄養相談</td> <td>原則木曜日(要予約)</td> <td>血糖コントロールに必要な食生活の工夫を、具体的に相談できます。</td> </tr> </tbody> </table>			講座	日程		内容	平日	休日	必須参加 申込書と、右欄の希望日程に○をしてください。平日・休日は、同じ内容です。	開会式	5月10日(金) 5月12日(日)	身体測定と、具体的な行動目標を仲間と一緒に考えます。	基礎運動講座	5月20日(月) 5月26日(日)	時間が無くても楽しく継続できる「簡単筋トレ」を体験します。	基礎栄養講座	6月10日(月) 6月16日(日)	日頃の疑問を解決！メタボ改善のための食生活の基礎を学びます。	修了式	11月10日(日)	身体測定をし、健康づくりの成果発表と、修了証書授与を行います。	自由参加(随時申込み)	ステップアップ講座	運動講座	7月7日(日)	自分でできる、効果的で安全なウォーキングと筋トレを学びます。	栄養講座	9月8日(日) ※13:30～16:00	今までの食生活を振り返り、自分にあった食生活の工夫を学びます。	モチベーションアップ講座	8月31日(土)	モチベーションアップと仲間づくりを目的としたワークショップです。	血糖値改善プログラム 平日・休日は、同じ内容です。	血糖コントロール講座	7月21日(日) ※13:00～16:00	血糖値の自己測定をし、血糖をコントロールするポイントを学びます。	糖尿病予防講演会	年2回	専門家から、糖尿病に関する知識や最新情報を学びます。	栄養相談	原則木曜日(要予約)	血糖コントロールに必要な食生活の工夫を、具体的に相談できます。
講座	日程		内容																																								
	平日	休日																																									
必須参加 申込書と、右欄の希望日程に○をしてください。平日・休日は、同じ内容です。	開会式	5月10日(金) 5月12日(日)	身体測定と、具体的な行動目標を仲間と一緒に考えます。																																								
	基礎運動講座	5月20日(月) 5月26日(日)	時間が無くても楽しく継続できる「簡単筋トレ」を体験します。																																								
	基礎栄養講座	6月10日(月) 6月16日(日)	日頃の疑問を解決！メタボ改善のための食生活の基礎を学びます。																																								
	修了式	11月10日(日)	身体測定をし、健康づくりの成果発表と、修了証書授与を行います。																																								
自由参加(随時申込み)	ステップアップ講座	運動講座	7月7日(日)	自分でできる、効果的で安全なウォーキングと筋トレを学びます。																																							
		栄養講座	9月8日(日) ※13:30～16:00	今までの食生活を振り返り、自分にあった食生活の工夫を学びます。																																							
		モチベーションアップ講座	8月31日(土)	モチベーションアップと仲間づくりを目的としたワークショップです。																																							
	血糖値改善プログラム 平日・休日は、同じ内容です。	血糖コントロール講座	7月21日(日) ※13:00～16:00	血糖値の自己測定をし、血糖をコントロールするポイントを学びます。																																							
		糖尿病予防講演会	年2回	専門家から、糖尿病に関する知識や最新情報を学びます。																																							
栄養相談	原則木曜日(要予約)	血糖コントロールに必要な食生活の工夫を、具体的に相談できます。																																									
必須	レポート	7月下旬頃 用紙配布予定	チャレンジの経過をレポートで提出していただき、スタッフからアドバイス、応援メッセージをお届けします。																																								

第12期あらかわNO!メタボチャレンジャー新プログラム

新型血糖測定器の活用

血糖値を「見える化」して生活改善

血糖値をリアルタイムに測定できる最新機器を使います。500円程度のセンサーを二の腕に張り付けるだけで、痛みもありません。

《対象者》

糖尿病の治療中でなく、HbA1cが5.6%以上の方3名（希望者多数の場合選考）

《内容》

1週間程度装着しながら、食事や運動などの日常生活を記録します。

測定終了後は、測定結果と生活の記録をもとに、糖尿病予防の取り組みについて、

保健師や栄養士と一緒に考えます。

取り組みの状況は匿名でレポートとして公開します。



ノルディックウォーキング入門

講座およびポールの貸し出し

ノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べ、運動消費量は1.5倍です。下肢等の筋力を鍛え、身体のバランス機能を向上させ、ゆがみをリセットするなどの効果もあります。

このポールを期間限定で貸し出します。

《対象者》

7月7日（日）の

「ステップアップ運動講座」受講者

《貸出し期間》

7月7日（日）から約2か月間



女子栄養大学短期大学の学食 de ランチ

女子栄養大学短期大学の学食で健康的な食事と栄養講座を一度で体験できるプログラム。

詳細は4月以降にお知らせします。

昨年度 あらかわNO!メタボチャレンジャーの声

Aさん

【30代・男性】



<取り組んだこと>

- ・食事は大盛りや満腹になるまで食べるのを止めて腹八分目を心がけた
- ・天候や時間に左右されないよう、24時間制のジムで運動をした
- ・飲酒は唯一の楽しみとして適量を楽しんだ

「これで痩せられなければ後がない！」と背水の陣で臨みました。集中的に取り組んだ結果、3か月で目標を達成することができました。家族や仲間に応援してもらったことが大きかったです。

チャレンジャー修了後もOB講座等に参加してリバウンドしにくい生活習慣を研究・習得していきたいと思います。

Bさん

【40代・女性】



<取り組んだこと>

- ・夕飯の時間を早めた
- ・必ず階段を使う
- ・体重だけでなく、鏡を見て体型もしっかりチェックする

人間ドックで「肥満」との結果にショック！自己流で痩せようと頑張りましたが、なかなか痩せられず参加を決意。3か月で浮き輪のようなお腹の脂肪がスッキリしました。体重は停滞するなどスムーズな減量ではなかったのですが、結果的に目標体重になることができました。

これからも「1分間スクワット」など無理なく続けられる運動を継続していきます。

第12期 あらかわ NO!メタボチャレンジャー募集!!!

詳しくは裏面へ！

荒川区チャレンジャー12

荒川区ホームページから、電子申請または申込書のダウンロードができます。

減量したい、キレイに筋肉を付けたいとお考えの方、
楽しく努力する方法を学びませんか？



第12期の今年は、新規メニューで内容をさらに充実。

一人では無理でも、皆とならきっとできる。

助け合い、学び合って、

自分に合った方法が見つかる

6か月間のプログラムです。

対象年齢：20～64歳

無料 定員 100名

応募締め切り：2019年4月16日（火）

