



主な内容

3面 ■ 27年度幼稚園・こども園の園児募集／4面 ■ 健康のために楽しく運動を／8面 ■ 南千住に遊びに行こう！

発行 ■ 荒川区 ☎(3802)3111 〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3／毎月1日・11日・21日／80000部発行

●適度に運動！

お勤めの運動は、ウォーキングや軽いジョギング、水泳などの有酸素運動です。また、筋トレやダンベル体操などで筋肉を鍛え、基礎代謝がアップし、太りにくい体質を作ることができます。



スポーツひろば(無料)

区立小・中学校の体育館で、夜間に開催しています。気軽にスポーツが楽しめる場所です。

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3374

スポーツ施設(有料)

プール、トレーニングルーム、スポーツ教室などがあります。

問合せ

▷荒川総合スポーツセンター
☎(3802)3901 FAX(3802)4400
▷あらかわ遊園スポーツハウス
☎(3800)7333 FAX(3800)7331

●1日3回バランスのとれた食事 ●野菜たっぷり、350グラムを目標に ●塩辛い食品は控えめに

1日に食べたい野菜の量
両手3杯(毎食両手1杯)

緑黄色野菜
120グラム



淡色野菜
230グラム



食塩摂取量は
1日
男性9グラム未満
女性7.5グラム未満

栄養相談(予約制・30分単位)

栄養士が生活習慣病予防等の栄養相談を行っています。

日時 毎週木曜日の午後1時30分～3時
*祝日等を除く

問合せ 健康推進課 ☎内線423

運動

食事

酒・
たばこ

体重

●お酒を飲むなら 適正飲酒

1日のアルコール20グラム

やってみよう 手ばかりで飲む 適正飲酒

▶ビール

…人差し指と親指を広げた形



中びん1本(500ミリリットル)

▶日本酒、ワイン

…人差し指1本分



1合(180ミリリットル(日本酒))
グラス2杯(240ミリリットル(ワイン))

▶ブランデー、ウイスキー

…親指の幅で測る



ダブル1杯(60ミリリットル)

●たばこを吸わない

禁煙の効果は、たばこを止めた直後から現れ、時間の経過と共に、たばこを吸わない人の健康状態に近付きます。

リセット禁煙本を貸し出しています

たばこへの考え方が変わり、止めるきっかけとなります。

問合せ 健康推進課 ☎内線432

●適切な体重維持

肥満は、生活習慣病発症のリスクになります。体格指数(BMI)が正常範囲になるようにしましょう。

●体格指数(BMI)は

体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル) = BMI

BMI	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上
判定	やせ	正常範囲	肥満

まちなかヘルスチェック(無料)

血圧と体組成(体重、内臓脂肪、筋肉量等)が測定出来ます。

測定場所・時間

▷尾久ふれあい館…午前9時～午後8時

☎(3809)2511

▷荒川総合スポーツセンター…午前8時～

午後10時30分 ☎(3802)3901

対象 10歳以上の方

問合せ 健康推進課 ☎内線432



生活習慣病とは、食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関与して発症する疾患(がん、脳血管疾患、糖尿病、高血圧など)の総称です。生活習慣病は、普段の生活習慣を改善することで、予防することが出来ます。自分自身の健康を守るために生活習慣を見直してみませんか。

問合せ 健康推進課 ☎内線432

4面に健康週間企画展やスポーツイベントなどの関連記事を掲載しています

振り込め詐欺に注意しましょう

区内で振り込め詐欺被害が多発しています。次のような電話があった時は、慌てずに、家族や警察などに相談しましょう。

▷息子や孫の振りをして「携帯電話の番号が変わった」、「お金を貸してほしい」などと言われる

▷区役所や社会保険庁の職員を名乗り、「医療費が戻るのでATMに行って下さい」などと言われる

*ATMで還付金を受け取ることは出来ません

*初対面の人に現金を渡したり、銀行口座の暗証番号を教えたりしないようにしましょう

問合せ 生活安全課 ☎内線494

荒川区のホームページ <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>
携帯電話からは <http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/>

あら坊

生活習慣を見直して
生涯にわたる健康を



荒川区長・特別区長会会長
にしかわ たいいちろう
西川 太一郎

生涯にわたり健康で幸せな人生を送るためには、日常生活での健康づくりが大切です。区は、17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、その実現に向けた行動計画としての「荒川区健康増進計画」に基づき、さまざまな事業を実施してきました。

24年3月に策定した新たな「荒川区健康増進計画(24～28年度)」では、「健康状態がよいと感じる人を増やす」ことを大目標に、区民の皆さまが生涯心身に健康で生き生きと暮らせるよう、「糖尿病対策」と「がん予防対策」に重点的に取り組むこととしています。

特に、25年度から実施している「医療費分析を踏まえた糖尿病重症化予防プログラム」では、レセプトデータ等から糖尿病重症化予防指導の対象者を選定し、主治医と連携を図りながら、約6カ月間、食事・運動療法、服薬管理等を実施しました。その結果、9割以上の方に、何らかの生活習慣の改善が見られました。26年度もこの取り組みを引き続き実施し、更なる糖尿病重症化予防の取り組みを進めて参ります。

さて、今年で11回目となる荒川区健康週間が、10月11日から始まります。期間中、区役所1階では、「生活習慣病予防」をテーマに、健康づくりに関するパネル等の展示を行います。ぜひ、ご自身やご家族の健康づくりを進める契機にして頂きたいと思っています。

これからも区民の皆さまと共に、誰もが健康で生き生きと暮らせる「生涯健康都市あらかわ」の実現に向けて、全力で取り組んで参ります。

～区政は区民を幸せにするシステム～