

講師派遣します！

保健師・管理栄養士・歯科衛生士がお受けします

みんなの健康を応援！



＼社員の健康管理、どうしたら！？／

＼子育て中の仲間と、専門の話が聞きたい！／

＼町内会の集まりで話してほしい！／

★開催日の概ね1か月前までにご相談ください

内容

健診結果の見方、育児について
生活習慣予防の食事
むし歯や歯周病予防 など

講師

荒川区保健所職員の
医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士

場所

区内のご希望の場所にお伺いします

費用

講師料は無料です

会場費などが
かかる場合には
ご負担ください

対象

区内に在住・在勤の方（5名以上のグループ）

実施の流れ

- 1 来所・お電話または区HPでお問合せ
 - 来所：がん予防・健康づくりセンター2階（荒川2-11-1）
 - 電話：03-3802-3111 内線432
 - 区HP：<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a033/kenkouiryou/kenkouzukuri/dokodemo.html>
- 2 日時・内容・講師決定
- 3 事前打合せ（当日の流れなど）
- 4 当日実施



問合せ先

荒川区保健所健康推進課 保健相談担当
☎ 03-3802-3111 内線432

裏面で、区健康づくり
事業をご紹介します





あらかわ健康チャレンジ

令和7年
1月8日(水)
リリース!

無理なく楽しく
健康習慣をゲット!

あらかわ健康チャレンジとは?

楽しみながら健康習慣が身につく荒川区オリジナルアプリ!
ちょっとした取組みを続けてポイントと景品を交換しよう!



WoLN

検索

各アプリストアで検索!
または、二次元コードでアクセスして
インストールしてください

iPhoneをご利用の方は
こちらよりインストール



Androidをご利用の方は
こちらよりインストール



＼荒川区の事業をご活用ください／



荒川区 健康づくり

あらみん体操

「あらみん体操」とは、
「5分でできる 荒川どこでも
みんなでころばん体操」の愛称です。

あらかわウォーキングマップ

ウォーキングの最適な、区内を歩く13
コースと、各コースの距離、歩数、時間、
消費カロリーをご紹介します。

まちなか測定

みなさまの健康づくりをお手伝いするた
め、区内4か所に「体組成計」と「血圧計」
を設置しています。

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、
栄養や運動の講座を受講しながら取り
組めます。
(毎年5月～10月頃、要申込)

あらかわ満点メニュー

1食で栄養バランスが整っています。
健康のために、何をどれだけ食べたらよ
いかわかるメニューです。

おうちde満点

栄養成分表示がわかる
テイクアウトメニューです。
おうち(職場なども含む)で副菜を1～2
品プラスしたり、前後の食事で調整して
栄養バランス満点を目指します。

成人歯科健康診査

区内協力歯科医療機関で実施しています。
対象は区内在住の20・25・30・35・40・
45・50・55・60・65・70歳を迎える方お
よび妊娠中の方です。