

あらかわN.O!メタボチャレンジャー募集

毎日を健康に過ごすため、運動・栄養について学びながら、自分に合った健康づくり法を実践して生活習慣の改善を目指す5か月間のプログラムです。



対象 区内在住・在勤・在学の20～64歳で、インターネット環境がある方

※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の治療中・既往のある方、同事業を修了した方は応募不可

定員 40人（申込順）

内容 ▶健康講座（下表）
▶保健師・栄養士・歯科衛生士の個別相談
▶健康づくりグッズの提供
▶参加者同士の交流・情報交換
▶健康情報等の配信（週1回程度）

費用 無料

申込み問合せ 3月21日(木)～4月21日(日)に荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当☎内線432

先輩チャレンジャーの声

- 講座で学んだことにコツコツ取り組み、習慣化できた
- 同じ悩みや目標をもつ仲間と出会え、励みになった
- 自分の体と向き合い、行動が心にも直結することに気付けた

項目		期日	内容
プレスタート講座（自己学習）		プログラム開始前	動画視聴（オリエンテーション）
健康講座	スタートアップ講座	5月12日(日)	目標に向けた行動計画・運動実技
	栄養講座	6月8日(土)	健康づくりのための食生活の基礎
	モチベーションアップ講座	7月7日(日)	中だるみ防止のための運動実技
	セカンドスタート講座	10月5日(土)	プログラム修了に向けた準備・運動実技
振り返りシート		8月に提出	チャレンジを振り返るシートの提出

ウィッグ等の費用を助成します

がん治療に伴う外見の変化による悩みを抱えている方に、購入・レンタルしたウィッグ等の補整具の費用を助成します。

対象者	申請日時時点で、次のすべてを満たす方
	▶荒川区に住民登録がある ▶がんと診断され治療を受けている、または受けたことがある ▶がん治療に伴う脱毛や乳房の切除等により、ウィッグや胸部補整具等を必要としている ▶直近5年度以内に本事業の助成を2回以上受けていない ▶過去に、国やほかの自治体で同種の助成を受けていない、また医療保険各法による同種の給付を受けていない
対象品	ウィッグ、胸部補整具、弾性着衣
補助率	購入費等の全額（限度額3万円）
申請期間	助成対象品購入等の日（領収書に記載の日）の翌日から1年以内

必要書類	▶申請書 ▶がんの治療を受けている、または受けていたことを証明する書類（お薬手帳等）の写し ▶助成対象物品の購入またはレンタルにかかった費用を支払ったことがわかる書類（領収書等）の原本 ▶申請者の本人確認書類
	申請書の配布
申込み問合せ	がん予防・健康づくりセンター1階保健予防課、荒川区ホームページ
	4月1日(月)から来所・郵送で、必要書類を、〒116-8507（住所不要）がん予防・健康づくりセンター保健予防課成人健診係☎内線416

新型コロナワクチンの接種が定期接種に

令和5年度秋開始接種が3月31日(日)で終了し、令和6年度以降、新型コロナワクチン接種は、重症化予防を目的とした定期接種になります。使用するワクチン・費用等の詳細は、決まりしだいお知らせします。

対象者	次のいずれかに該当する方
	▶65歳以上 ▶60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある方
接種回数・接種時期	年1回、秋～冬（予定）
場所	医療機関での個別接種（予定）

任意接種
定期接種の対象以外の方は、全額自己負担で接種を受けることができます。接種を希望する方は、医療機関にお問い合わせください。 ※定期接種の対象の方で、定期接種の開始前に接種を希望する方は任意接種を受けることができます

新型コロナワクチン接種特設サイトを終了

新型コロナワクチン接種特設サイトは、3月31日(日)で終了します。4月1日(月)以降は、荒川区ホームページ内の「予防接種」ページ（右の二次元コード）をご覧ください。



問合せ 健康推進課新型コロナワクチン接種担当 ☎（3802）3574