

生活習慣の改善



野菜を毎日1皿プラスしよう

普段の食事に、ビタミンや食物繊維等が含まれる野菜を毎日1皿プラスしましょう。カット野菜・冷凍野菜等を利用すると便利です。

また、区では、健康に配慮した「あらかわ満点メニュー・おうちde満点」の開発を行っています。

11月1日(金)にリニューアルするポスターには、メニューの野菜の重量等を記載しています。ぜひご覧ください。

問合せ 健康推進課栄養担当 ☎内線423



体を動かして座りすぎを防止

座りすぎは、生活習慣病・死亡リスクを高めます。定期的に立つ、座りながらスマートフォン等を操作する時間を決める等の対策をしましょう。

また、運動するにあたり、下記の取り組みもご活用ください。

▶荒川ころばん・せらばん・あらみん体操

荒川ころばん・せらばん体操は、下半身の筋力アップ、バランス向上等に効果があります。また、あらみん体操は、5分で手軽にできます。体操の動画は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



▶あらかわウォーキングマップ

区内ウォーキングコース・健康アドバイスを掲載した「あらかわウォーキングマップ」を配布しています。

配布場所 がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各区民事務所・図書館、荒川区ホームページ



口の健康に「歯科健診」

健康的な生活には、日ごろの歯みがきと歯科健診が大切です。今年度より、健診の対象を拡大し、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方および妊娠中の方に、歯や歯肉の検査、歯みがき指導を実施しています。75歳の方には、かむ・飲み込む機能の検査も実施しています。

問合せ

▶上記のうち75歳以外の年齢および妊娠中の方

……………健康推進課歯科担当 ☎内線423

▶75歳の方

……国保年金課後期高齢者医療係 ☎(3802)4148

皆さんの健康づくりをサポートします

区では、区民の皆さんが、生涯健康で生き生きと暮らせるまち「生涯健康都市あらかわ」の実現に向け、「荒川区健康増進計画(令和6～11年度)」を策定しました。今号では、計画をもとに、身近に利用できる健康に関するサービス・事業を紹介します。

計画書の 閲覧

区役所地下1階情報提供コーナー※、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、荒川区ホームページ等
※有償頒布も行っています(1冊420円)

問合せ 指定があるもの以外は、健康推進課保健相談担当 ☎内線432

生涯健康都市あらかわ

重点目標 健康状態が良いと感じる人を増やす

▶健康寿命の延伸 ▶早世の減少



生活習慣改善による 健康状態の向上

運動不足や食生活の乱れ等は、生活習慣病の原因です。生活習慣の改善や生活習慣病の発症・重症化予防を推進します。

総合的ながん対策の推進

区民の死因1位は「がん」です。がんの発病予防や検診での早期発見、がんへの理解・共生に対する取り組みを推進します。

社会環境の 質の向上

すべての区民が、健康状態が良いと感じる社会環境を実現します。

▲あらかわ遊園スポーツハウス

がん対策



「がん検診」を受けよう

がんは早期発見が重要です。区では、5部位のがん検診を実施しています。無料または1000円で受診でき、対象者には誕生月の1か月前に、『がん検診のお知らせ』が届きます。

詳細は、荒川区ホームページ(上の二次元コード)をご覧ください。



肺 …… 胸部レントゲン撮影



胃 …… バリウムまたは内視鏡



大腸 …… 便潜血



乳 …… マンモグラフィー



子宮頸部 …… 細胞診



がん治療に伴う外見の 変化で悩んでいる方に

アピアランスケア支援事業として、ウィッグや補整具の購入・レンタル費用を助成します。

詳細は、荒川区ホームページ(上の二次元コード)をご覧ください。



問合せ

保健予防課成人健診係
☎内線416

●区立幼稚園等一覧

園名	所在地	電話番号	預かり教育
南千住第二幼稚園	南千住8-2-1	(3891) 5701	○
町屋幼稚園	町屋8-19-12 (第七峡田小内)	(3895) 3571	×
花の木幼稚園	荒川5-41-4	(3892) 8292	○
尾久第二幼稚園	西尾久8-26-9 (尾久第六小内)	(3800) 1655	○
日暮里幼稚園	東日暮里6-49-21	(3807) 1515	○

汐入こども園	南千住8-9-3 (汐入東小内)	(3801) 7285	—
--------	---------------------	-------------	---

※各園の募集園児数・保育料等は、入園案内をご覧ください
※汐入こども園の長時間保育(0～5歳児)は、認可保育園の園児募集時に受け付けます
※3歳児学級の応募者が7人以下の場合は、学級編制を行わず、募集を中止します
※南千住第三・尾久・東日暮里幼稚園では募集を行いません
※町屋幼稚園では、3歳児・5歳児の募集を行いません
※汐入こども園では、3歳児の募集を行いません

預かり教育

区立幼稚園では、在園児を対象に午後6時までの「預かり教育」を実施しています。利用要件や保育料等の詳細は、お問い合わせください。

荒川区立幼稚園の方向性

区では、社会環境の変化や保護者のニーズに応えるため、「荒川区立幼稚園の方向性について」を作成し、令和5年度には給食の提供を開始しました。また、令和7年度には預かり教育実施園を拡大します。詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください。



私立幼稚園・認定こども園

申込方法

11月1日(金)から、各私立幼稚園・認定こども園で
※詳細は、各園へお問い合わせください

●私立幼稚園一覧

園名	所在地	電話番号
北豊島幼稚園	東尾久6-34-24	(3895) 7028
真成幼稚園	東日暮里2-14-2	(3891) 4395
道灌山幼稚園	西日暮里4-7-15	(3827) 9269
友の季ひまわり幼稚園	町屋1-10-12	(6458) 2139

●認定こども園一覧

園名	所在地	電話番号
ワタナベ学園	町屋2-15-5	(3892) 2602
黒川幼稚園	荒川7-7-10	(3891) 1337

※私立幼稚園・認定こども園では、預かり保育を実施しています

令和7年度

幼稚園・こども園の園児募集

問合せ

▶区立幼稚園・汐入こども園

……………学務課学事第一係 ☎(3802)4406

▶私立幼稚園・認定こども園

……………子育て支援課子育て事業係 ☎(3802)3619

区立幼稚園・汐入こども園

対象

区内在住の3～5歳のお子さん

申込方法

11月5日(火)・6日(火)午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で

入園案内 等の配布

(月)～(金)の午後2時～4時に各区立幼稚園・汐入こども園で
※例等を除く