

あらかわNŌ!メタボチャレンジャーを募集

生活習慣改善を目標に、運動・栄養の講座等で学びながら、自分に合った健康づくり法を実践する6か月間のプログラムです。

対象 区内在住・在勤・在学中で、20～64歳の方、100人(選考)
※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の方等は受講できません

プログラムの内容

必修項目	期日 (どちらかを選択)	時間	内容
開会式	5月12日(金)・14日(日)	正午～午後4時	体組成等の計測、6か月間で取り組む具体的な行動目標の作成等
運動講座	5月21日(日)・23日(火)	午後1時30分～4時	楽しく継続できる簡単筋トレを学ぶ メタボ改善のための食生活の基礎を学ぶ
栄養講座	6月4日(日)・5日(月)		
修了式	11月12日(日)	正午～午後4時	体組成等の計測、体験談発表会と修了証書の授与

※必修項目のほかに、ステップアップ講座やレポートの提出等があります



血糖値が高い方向けの血糖値改善講座

糖尿病を予防するためには、自覚症状がないうちから血糖値の改善に取り組むことが大切です。血糖値を自己測定しながら、血糖コントロールのコツを学びます。

▶血糖ナイスコントロール講座…年1回 ▶糖尿病予防講演会…年2回 ▶栄養相談…(休) (要予約)



申込方法 各区民事務所・ふれあい館・図書館等で配布する申込書に必要事項を記入し、持参・ファクス・郵送で
※荒川区ホームページから申込書のダウンロード・電子申請もできます

締切り 4月17日(月)必着

申込み問合せ 〒116-8507 (住所不要) がん予防・健康づくりセンター
2階健康推進課 ☎内線432
FAX (3806) 0364

チャレンジャーの特典

- ▶ダイエットや健康づくりに役立つグッズを配布、貸し出します
- ▶健康情報や仲間の取り組み等をメールマガジンや郵送で届けます
- ▶一緒に取り組む仲間と交流や情報交換ができます

先輩チャレンジャーの声



仲間との情報交換や励まし合いが、モチベーション維持には効果的でした。

健康講座が生活習慣を変えるのに効果的でした。家族のサポートを得ながら最後まで頑張りました。



あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間 (月)～(金)、午後7時～午後10時 ※祝等を除く
※受け付けは、午後6時30分～午後9時30分

場所 荒川区医師会館1階 (西日暮里6-5-3) ☎(3893)1599
対象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)
問合せ 生活衛生課 ☎内線421

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。
※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】 診療時間 (昼=午前10時～午後5時、夜=午後5時～午後9時) 診療可能科目 (内=内科、小=小児科、外=外科、整=整形外科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話	期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
3月11日(土)	○	内	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	(5855)7555	3月19日(日)	○	内	しらびげ西クリニック	南千住8-3-2	(3801)6676
	○	内	三ノ輪病院	東日暮里1-4-3	(3803)2355		○	小	まつおかこどもクリニック	荒川2-1-5	(5604)1567
	○	内・小	加藤小児科内科医院	東日暮里5-44-1	(3803)3377		○	内	木田医院	町屋3-27-9	(3819)3123
3月12日(日)	○	内	荒木記念東京リバーサイド病院	南千住8-4-4	(5850)0311	○	内	熊野前にしむら内科クリニック	東尾久8-14-1	(5855)7555	
	○	内・小	小沼医院	町屋6-19-15	(3895)6603	○	整	久富整形外科クリニック	東日暮里6-43-3	(3803)8888	
	○	内・小	西松医院	東日暮里1-16-13	(3801)2748	○	内	南千住病院	南千住5-10-1	(3806)2232	
	○	内	はせがわ病院	東日暮里5-45-7	(3807)8866	○	整	田中整形外科	荒川7-7-18	(5850)8341	
	○	内	山本医院	町屋4-8-4	(3895)5365	○	内・外	木村病院	町屋2-3-7	(3892)3161	
3月18日(土)	○	内・小	汐入診療所	南千住8-10-3	(3807)2302	○	内	紅露医院	西尾久2-26-7	(3894)6836	
	○	内	西尾久クリニック	西尾久6-15-5	(3800)1717	○	内・小	蓮沼医院	東日暮里6-51-8	(3891)1170	

【歯科】 午前9時～午後4時 (電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
3月12日(日)	丹野歯科医院	西日暮里3-23-9	(3821)6435
3月19日(日)	コハクラ歯科医院	町屋3-20-14	(3892)3783
3月20日(祝)	山田歯科医院	南千住5-27-2	(3801)5538

※記載がない診療科目は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

【柔道整復】 午前9時～午後1時、午後3時～午後7時 (施術時間)

期日	施術所名	所在地	電話
3月12日(日)	みずき通り接骨院	西尾久3-20-8	(5692)5455
3月19日(日)	尾久本町通りタムラ接骨院	東尾久2-48-7	(5692)0809

問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323