

11月の糖尿病月間には、他にも様々な企画がいっぱい！

1. 自分のカラダをチェックしよう！

①ベジチェック&体組成測定会実施！**無料** **予約不要**

ベジチェック 手のひらをセンサーにかざすだけで、推定野菜摂取量が測定できます。

体組成測定 筋肉量や体脂肪量等がわかります。

11/ 8 (土) 10:00～15:00 L・フェスタ (エル・ソフィア内)

11/12 (水) 10:00～15:00 足立区役所1階 アトリウム

11/13 (木) 10:00～15:00 足立区役所1階 アトリウム

11/15 (土) 10:00～15:00 ギャラクシティ

11/22 (土) 10:00～16:00 イトーヨーカドーアリオ西新井店 ※食品売場の実演コーナーで開催 ※ベジチェックのみ実施

区役所で体操しよう！

11/12の測定会会場で、簡単な体操が体験できるブースを設置！

時間 10:00～15:00

※休憩あり

②食べる・話す・笑う「お口の機能」チェック体験会

11/14 (金) 10:00～15:00
足立区役所1階 アトリウム

口の機能測定などの体験ブースを設置！「いい歯」にちなんで先着118名にプレゼントも。

④ヘモグロビンA1c測定

区内12薬局で実施中！約5分で糖尿病リスクがチェックできます。

費用 500円 (区外在住の方は1,000円) ※要申込

⑥簡易血液検査「スマホdeドック」**無料**

指先からほんのわずかな血液を採取して郵送するだけで、一般的な健康診断と同等の検査結果が得られます。

対象 18歳から39歳までの区民
(年齢は令和8年3月31日時点)

申込期限 令和7年12月23日(火)

③すこやかプラザ あだち (江北5-14-5)

ベジチェックや脳・血管年齢測定、骨健康度測定など6種類の健康チェック機器を常設しています。毎週月曜日には、プラス7種類の機器もご利用いただけます。

詳しくはコチラ➡

⑤区内セブン-イレブンでベジチェック

11月中、区内8店舗のセブン-イレブンに手のひらをかざすと推定野菜摂取量がわかるベジチェックが設置されます。ぜひお試しください。 ※店舗一覧は区HPをご確認ください。

⑦自宅で糖尿病リスクを簡単チェック！

お持ちのスマホやパソコンで、すぐに糖尿病リスクがチェックできます。

特定非営利活動法人メディカル指南車
糖尿病危険度チェック ➡

2. 健康講座に参加しよう！

※応募方法など、詳細は糖尿病月間ホームページをご確認ください。

20～40代向け腸活ごはん

～楽彩(楽)のミールキットで
簡単クッキング&食事付き～

日時 11月25日(火)
18:30～20:30
場所 梅田地域学習センター
対象 概ね20～40歳代
定員 30名(先着順)
費用 500円
応募期間 11月18日(火)まで

北足立市場協力

カリスマ八百屋が伝授

おいしい秋冬野菜の選び方教室

日時 11月29日(土)
10:00～11:30
場所 北足立市場(入谷6-3-1)
対象 小学生とその保護者
定員 15組(抽選)
費用 1組500円
応募期間 11月11日(火)まで

【オンデマンド】日常生活で実践！

座りすぎ対策と身体活動
無理なくはじめる健康習慣

配信期間 11月5日(水)～28日(金)
対象 区内在住・在勤・在学の方
申込期間 11月14日(金)まで



寛永2年(1625年)に開宿した千住宿が、令和7年(2025年)に開宿400周年を迎えます。
この秋は千住の街歩きに出かけませんか？

千住宿のイベント情報はコチラ➡



11月は
糖尿病月間



～ちょこっと動こう、プラス5分～

ベジ+ちょこ活

健康のために食事や運動が大事だと分かってはいても、
ついつい後回しにしてしまう。

糖尿病月間を機に、気軽に取り組める
「ベジ+ちょこ活」を始めてみませんか？

こんなあなたにおすすめ！

☑ 仕事などで忙しい



☑ 子育てなどで時間がない



☑ 運動は苦手



いつもよりちょこっと多く動くだけ！

ちょこ活を始めて
豪華プレゼントを当てよう！



New Balance
スニーカー



Apple
Watch SE

くわしくは中面へ ➡



足立区

こころとからだの健康づくり課
電話 3880-5433 FAX 3880-5602



「ベジ+ちょこ活」で健康に！

健康な身体を作るために必要なのは、「ベジ+ちょこ活」！
今年は「ちょこ活」に挑戦して、豪華プレゼントを当てよう！



3日間「ちょこ活」に挑戦しよう！

例えばこんな「ちょこ活」が／

- ① 座りっぱなしを防ぐ
・ 30分に1回は立ち上がったり、姿勢を変える
- ② 歩くときは
・ 歩幅を広げて早歩きする ・ いつもより少し遠回りする ・ ゆっくりでも階段を使う
- ③ 仕事中は
・ 座ったまま足踏みや肩回し ・ コピー中はつま先立ちで
- ④ 家の中では
・ 歯みがきやドライヤーをしながら、かかとの上げ下げや屈伸



その他の
取り組みは
コチラ➡



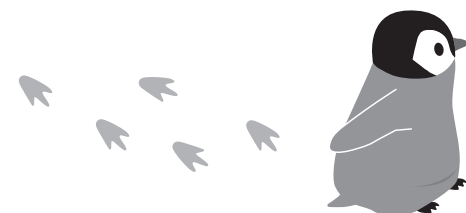
プレゼントはコチラ

- Apple Watch SE : 1 名
(スポーツバンド、40mm、GPS モデル)
- New Balance スニーカー : 2 名
- 野菜をおいしく食べるセット : 40 名
(味の素株式会社、キューピー株式会社 協賛)

※写真はイメージです。実物と異なる場合があります。



申請フォーム



応募方法：オンライン申請またはハガキ

対 象：足立区在住、在勤、在学の方

応募期間：令和7年10月25日(土)～12月7日(日)

記入事項：①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年代 ⑤性別 ⑥取り組んだ「ちょこ活」の内容
⑦取り組んだ感想 ⑧希望するプレゼント ⑨この企画をどこで知ったか

宛 先：〒120-8510 足立区中央本町 1-17-1
足立区こころとからだの健康づくり課 宛

注意事項：①いただいた感想などについて、名前を伏せたうえでホームページ等により紹介させていただく場合があります。
②応募は1人1回とさせていただきます。
③プレゼントは抽選です。当選は発送をもってかえさせていただきます。

なぜ「ベジ+ちょこ活」が必要？

「ベジ+ちょこ活」は、血糖値の急上昇を抑えるなど、糖尿病予防に有効な対策です。

血液中の糖分が多い状態が続くと、血管や臓器が傷つき糖尿病にかかるリスクが高まります。糖尿病は若くても、やせていても発症する可能性があり、重症になるまで自覚症状がないのが特徴です。

今から「ベジ+ちょこ活」を習慣づけて、健康な身体を作りましょう！

ベジ

野菜からよくかんで食べよう

野菜には、食物繊維などの身体に良い栄養素が豊富に含まれており、血糖値の急上昇を抑えたり、食べ過ぎや肥満を防止する効果があります。「外食では野菜を使ったメニューを選ぶ」「惣菜と一緒にカット野菜を食べる」など、忙しい日になるべく3食野菜を食べる習慣をつけましょう。



■ベジタベライフ協力店に行こう！(約940店舗)

野菜たっぷりメニューやベジ・ファーストメニューの提供、野菜や野菜の惣菜の販売など野菜を食べやすい環境づくりにご協力いただいています。

詳しくはコチラ



■東武ストアでぶんこ食堂とのコラボ弁当を2種類販売！

文教大学の子ども食堂「ぶんこ食堂」を運営する学生と東武ストア、足立区がコラボしてお弁当を商品化。11月から東武ストア全店舗で販売します。

※一部取り扱いのない店舗もございます。



彩りつくねとさつまいもと蒸し鶏の混ぜご飯弁当



こだわりの三色丼

ちょこ活

今より「ちょこっと」多く身体を動かそう

「日常生活の中で身体を動かす」ことで、運動する時間がなくても運動量を増やすことができます。左上の例も参考に、まずは「今よりプラス5分多く」動いてみましょう。

もっと動ける方は運動にもチャレンジしましょう

「ちょこ活」に加えてウォーキングやスポーツなどの運動をすることは、健康により効果的です。すでに運動習慣がある方や、もっと動きたい方は、「運動の継続」を目指しましょう。

■ウォーキングコースを歩こう

区ホームページで、60種類以上のコースを紹介しています。



■パークで筋トレ

主に65歳以上の方を対象に、区内40カ所の公園や広場などを利用して、気軽に楽しみながら健康・体力づくりができる事業です。

