

イベントに参加して、さらにもう一步踏み出そう！

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 **無料** **予約不要**

日 ち	時 間	場 所	測 定
11/1(日)	10:00～15:00	ギャラクシティ	
11/7(土)	10:30～16:00	文教大学東京あだちキャンパス 華叉祭	
11/14(土)	10:00～12:00 13:00～15:00	ベジ&スマイルプロジェクト in 東京未来大学福祉保育専門学校	
11/14(土)・15(日)	10:00～16:00	L・フェスタ(エル・ソフィア内)	 
11/16(月)・17(火)	10:00～15:00	足立区役所1階 アトリウム	 
11/22(日)	10:00～16:00	イトーヨーカドーアリオ西新井店 ※インフォメーション横	

【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。

2 健康はお口から！ 機能チェック体験会 **無料** **予約不要**

11月18日(水) 10:00～14:00 足立区役所1階 アトリウム
口の機能測定などの体験ができます。体験しアンケートに回答した方に、「いい歯」にちなんで先着118名にプレゼント。

3 ヘモグロビンA1c測定

区内9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



4 セルフ血液検査(旧「スマホdeドック」) **無料**

自宅に届く「採血キット」で指先の血液を採取して返送するだけで、血糖など14項目をチェックできます。

【対象】18歳から39歳までの区民(年齢は令和9年3月31日時点)
【申込期限】令和9年1月17日(日)



5 糖尿病危険度チェック (特定非営利活動法人メディカル指南車) **無料**

スマホやパソコンで、糖尿病リスクを簡単にチェックできます。



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。

備蓄食品をおいしく！ ローリングストック活用教室 **無料**

日 時 11月19日(木) 18:30～20:30
場 所 梅田地域学習センター 料理室
対 象 16歳以上 定 員 25名(抽選)
費 用 無料 応募期間 11月6日(金)まで

北足立市場協力 カリスマ八百屋が伝授！ おいしい野菜の選び方教室

日 時 11月28日(土) 10:00～11:40
場 所 北足立市場(入谷6-3-1) 食育ルーム
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10日(火)まで

秋は「江北」に行こう！

江北地域では「健康」をテーマにまちづくりを進めています。

①高野スポーツパーク(江北5-4-1)

令和8年4月オープン。1周約400m(区道を含む)のウォーキングコースがあり、9時～21時の間、どなたでも気軽にご利用いただけます。

③ウォーキングコース

区ホームページに50コース以上掲載中。江北地域を歩くコースを11月から追加予定です。



②すこやかプラザ あだち(江北5-14-5)

1階にはベジチェックや脳・血管年齢測定などの健康チェック機器を常設しています。特に毎週月曜日は、14種類の機器が体験できます。



予告 江北地域を楽しく歩く「ウォーキングイベント」を来春開催予定です。お楽しみに！

11月は
糖尿病月間



小さな一歩が 未来を変える！

今日も
1駅歩くぞ



チャレンジ企画「秋フォト×ちょこ活」/
ちょこ活の写真を撮って応募しよう！

豪華賞品が70名以上に 当たるチャンス！



New Balance
スニーカー



Apple
Watch SE

くわしくは中面へ



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



11月は糖尿病月間!! 糖尿病とは…

血糖値が高い状態が続く病気です。体質や食べ過ぎ、運動不足、ストレス、加齢などにより、血糖値を下げるインスリンの働きが弱まるのが原因です。高血糖が続くと血管が傷つき、全身にさまざまな合併症を引き起こします。重症になるまで自覚症状がなく、若くても、やせていても発症する可能性があるのが特徴です。

糖尿病は予防できる?

生活習慣を工夫することで、発症リスクを下げることができます。
未来の健康のため、一歩踏み出しましょう!

おすすめは「ベジ+ちょこ活」

簡単に取り組める2つの対策を紹介します。小さなことでも**毎日続けることがポイント**です!

① ベジ 野菜からよくかんで食べましょう

野菜に多く含まれている食物繊維には、血糖値の急上昇を抑えたり、食べすぎや肥満を防止する効果があります。「野菜から」「3食しっかり」「よくかんで」食べると効果が高まります。



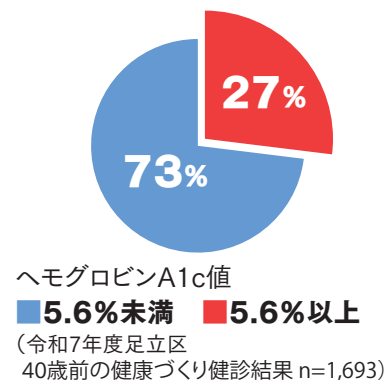
② ちょこ活 日常生活の中で、あと5分多く身体を動かしましょう

1日の中で座っている時間が長いと、運動習慣や疾病の有無にかかわらず**死亡リスクが上がる**といわれています。

できれば**30分に1回立ち上がって動きまわろう**。
日常生活の中で身体を動かす「ちょこ活」を取り入れると、運動する時間がなくても身体活動量を増やすことができます。

- 例えば…
- 歯みがきをしながら、かかとの上げ下げ
 - デスクワーク中に、座ったまま足踏み
 - 出かける時に、少し歩幅を広げて歩く

なんと!18~39歳の区民の
4人に1人は糖尿病予備群!



足立区の糖尿病対策
くわしくはコチラ



チャレンジ企画「秋フォト×ちょこ活」

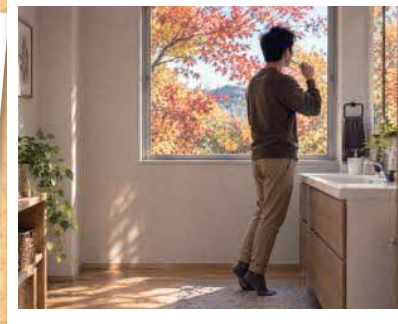
秋をテーマに、ちょこ活の様子を撮影した写真を大募集!

条件を満たした写真をお送りいただくと、抽選で豪華プレゼントが当たります!
ぜひ、楽しんでちょこ活に取り組んでみてください。

例えば…



「芸術の秋」なので博物館へ。
館内をゆっくり歩きました。



歯みがき中、外の紅葉を眺めながら、
かかとを上げ下げしました。



近所のイチョウ並木を
ウォーキングしました。

※画像は生成AIによるイメージです。

応募方法

- ① ちょこ活を実施し、その様子を撮影。
- ② オンライン申請フォームから、取り組み内容と写真を投稿。
写真または取り組み内容のコメントから、テーマの「秋」が感じられることを条件とします。



▲応募フォーム

対象

足立区在住、在勤、在学の方

応募期間

令和8年11月1日(日)~12月6日(日)

注意事項

- ① 応募いただいた写真や取り組み内容を、区ホームページ等により紹介させていただきます。※了承いただいた場合のみ
- 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。
※生成AIを用いた作品の応募は不可とさせていただきます。
応募要件の詳細は、糖尿病月間ホームページまたは応募フォームをご確認ください。



プレゼントはコチラ!!

- Apple Watch SE 1名様
(スポーツバンド、40mm、GPSモデル)
- New Balance スニーカー 2名様
- 野菜をおいしく食べるセット 各20名様
(味の素株式会社、キューピー株式会社協賛)
- あだち菜うどん・パスタセット 30名様
(株式会社丸勤食販(TOKYOあだち菜プロジェクト) 協賛)



※写真はイメージです。実物と異なる場合があります。

歯周病の治療が「血糖値のコントロール」につながる!?

糖尿病と歯周病は、互いに症状を悪化させます。まずは歯科受診をしましょう。

■ 静かなる病気 歯周病の全貌! (動画)

日本歯科医師会 日歯8020テレビ
※カテゴリから「歯周病」を選択して動画を
視聴してください。



■ 無料の歯科健診チケットを発行しています

糖尿病対策協力医療機関では、対象となる方に
歯科健診が1回無料で受けられるチケットを発行
しています。
対象など、詳細はコチラ▶

