

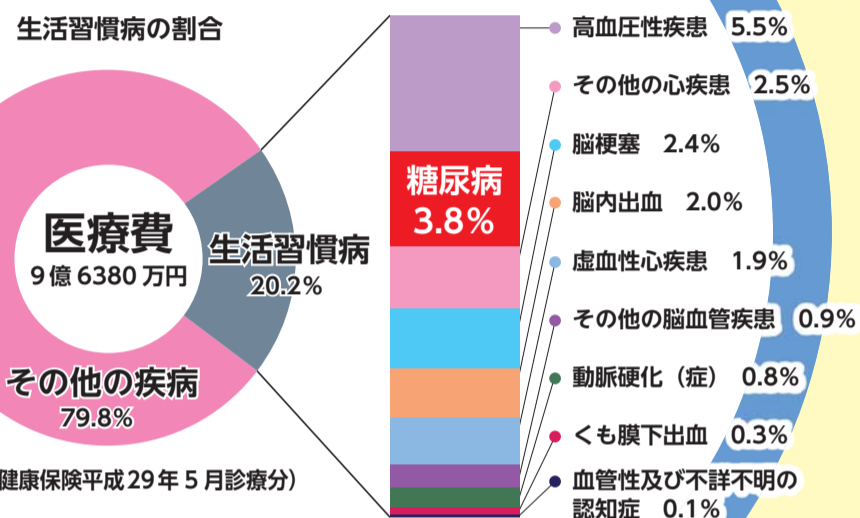
# 糖尿病予防は万病予防のスタートライン

糖尿病は、インスリンというホルモンを体の中で十分に作れなくなったり、働きが悪くなったりするために起こる病気です。ブドウ糖が血液中にたまって「高血糖状態」を引き起こし、血管の内臓が傷ついて動脈硬化が進みます。そして脳や目、腎臓、手足等に合併症が発症し、また、がんのリスクが高まります。区では、健康長寿のためのさまざまな施策を実施しています。自分の体のことを知り、毎日を健康に過ごしましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## 生活習慣病のうち、糖尿病は第2位

区の国民健康保険における医療費全体に占める生活習慣病の割合は約2割となっており、そのうち糖尿病は高血圧に次いで2番目に多くなっています(下図参照)。



(国民健康保険平成29年5月診療分)

## 健康・栄養相談が受けられます

体と心に関するさまざまな相談を、保健師・歯科衛生士・栄養士が行っています。区内医療機関からの紹介による「糖尿病栄養相談」もあります。



- ▶ まちなか測定(町屋・尾久・西日暮里ふれあい館、荒川総合スポーツセンター) 血圧や体組成(体重、筋肉量等)を測定できます。
- ▶ 健康情報提供店(各図書館、駅、スーパー等区内28か所) 健康づくりに関する講座案内や資料を配布しています。

## 健康診査を受けよう

- ▶ 特定健康診査
- ▶ 国民健康保険健康診査
- ▶ 後期高齢者医療健康診査
- ▶ 健康診査
- ▶ 35から39歳健診
- ▶ 胃・肺・大腸がん検診
- ▶ 胃内視鏡検診(有料)
- ▶ 胃がんリスク検査(有料)
- ▶ 乳がん検診
- ▶ 子宮頸がん検診
- ▶ 成人歯科健康診査
- ▶ 妊婦歯科健康診査

## 健診結果で糖尿病をチェックしよう

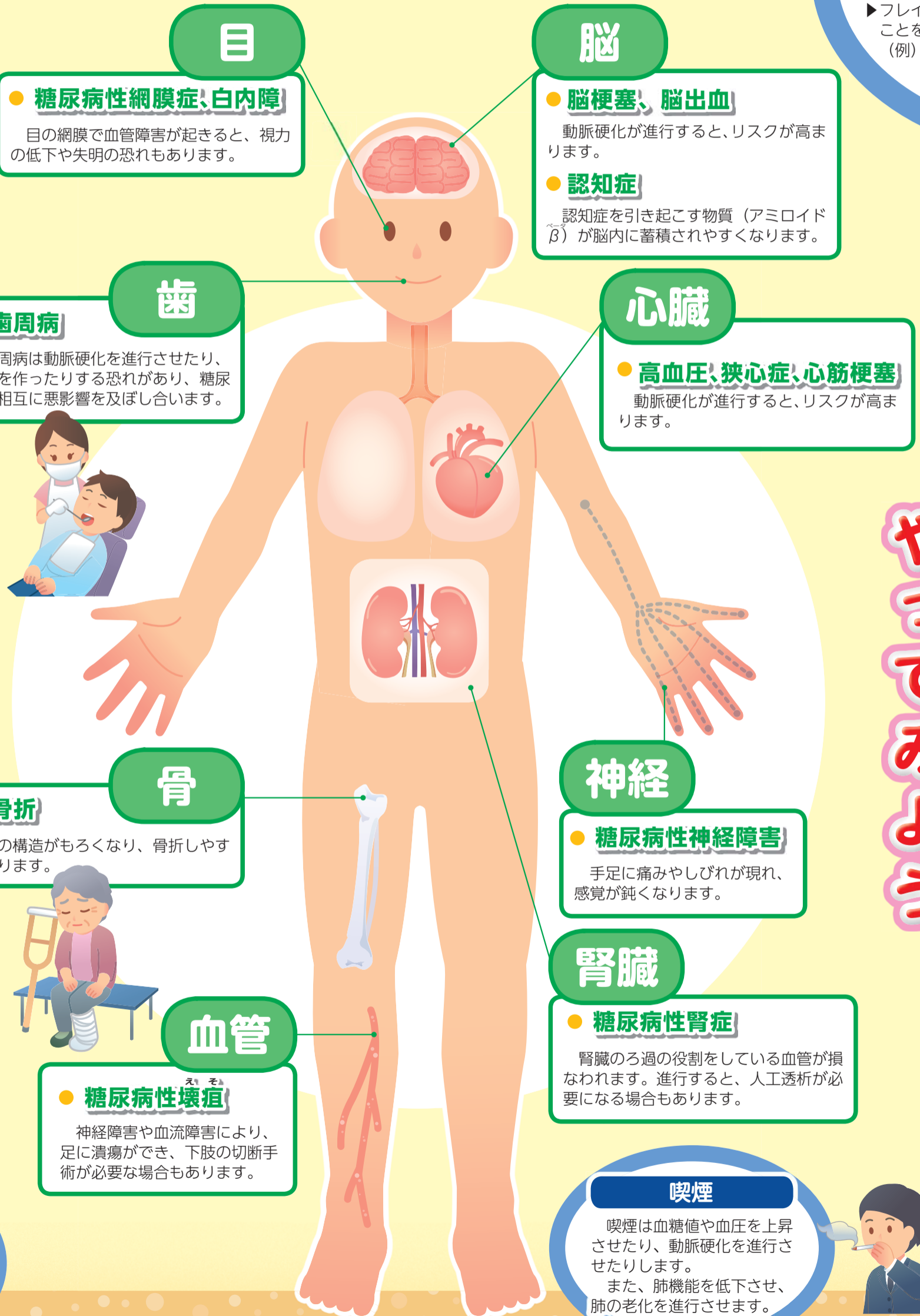
検査項目	正常範囲
空腹時血糖値	70~109mg/d l
HbA1c	5.5%以下

## うつ

糖尿病の方の約3割にうつ症状があるとされています。糖尿病とうつ病を併発すると、糖尿病の合併症が起きやすく悪化する場合があります。

## がん

高血糖による細胞機能障害が起こり、さまざまながんの発症リスクが高まります。



## ロコモ・フレイル予防が大切です

運動やバランスの取れた食事、人との交流によって予防できます。  
 ▶ ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。骨や関節、筋肉等の体を動かす機能が低下している状態のことを言います。  
 (例) 糖尿病→骨粗しょう症→骨折→寝たきり状態  
 ▶ フレイルとは、筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。  
 (例) 糖尿病→低栄養→筋肉量の減少→歩行能力の低下→閉じこもりがち→認知機能低下

## あらかわNŌ! メタボチャレンジャーに挑戦

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座を受講できます。

## 禁煙にチャレンジ

区内在住の禁煙外来治療を希望する方に、上限1万円の助成を行っています。



## あらみん体操をしよう

道具を使わず、誰でもどこでも手軽にできる体操です。



## ウォーキングをしよう

区内の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。



## あらかわ満点メニューを食べてみよう

区内飲食店と女子栄養大学短期大学部が共同開発しています。外食では不足しがちな野菜を補うことができ、塩分も控えめに工夫されています。



## 野菜で腸内細菌を増やそう

野菜に多く含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌(腸内細菌)を増やし、生活習慣病が改善されます。

▲両手一杯で約350g(1日の野菜摂取目標量)

## 中食を賢く利用しよう

中食とは、市販の惣菜やデリバリー等調理済みの料理を自宅等で食べることです。塩分・カロリー・野菜不足に気をつけましょう。

やってみよう

## 糖尿病予防講演会 食事を美味しく楽しく～野菜をちゃんと食べよう

日時 11月26日(月) 午後1時30分～3時30分  
 会場 区役所北庁舎1階101会議室  
 対象員 区内在住・在勤のおおむね65歳以上の方、60人(申込順)  
 講師 清泉女子大学講師・齋藤裕美氏  
 申込方法 11月1日(休)から健康推進課  
 問合せ 栄養担当☎内線423

## 健康づくり講座 おやこでおやさい

調理方法や素材の選び方等、野菜のおいしさを引き出すコツについて学びます。

日時 11月27日(火) 午後1時30分～3時30分  
 会場 がん予防・健康づくりセンター 地下1階2・3番室  
 対象員 区内在住・在勤の20～64歳の方、30人(申込順) ※託児あり(1歳以上の未就学児、10人、申込順)  
 講師 東京聖栄大学准教授・吉田光一氏  
 申込方法 11月1日(休)から健康推進課  
 問合せ 保健相談担当☎内線434

## 健康企画展「高血圧と野菜」

高血圧予防と食生活に関するパネルや教材、リーフレットを、関連図書と合わせて展示します。

会場	設置期間
南千住図書館	10月10日(休)まで
町屋図書館	10月12日(金)～25日(休)
日暮里図書館	10月19日(金)～11月1日(休)
尾久図書館	10月27日(土)～11月7日(休)
ゆいの森あらかわ	11月16日(金)～12月13日(休)

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432

## ライブラリーウォーキング

区内各図書館・図書サービスステーションにスタンプ台を設置し、ウォーキングで巡るスタンプラリーです。ゆいの森あらかわを含む3か所以上のスタンプを集めた方には、ハンドタオルを差し上げます。  
 ※景品には限りがあります



期間 11月1日(休)～30日(金)  
 ※図書館の休館日には実施しておりません

スタンプカード・マップの配布 区役所3階スポーツ振興課、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課、各図書館・図書サービスステーション

スタンプ台設置・景品贈呈場所 各図書館・図書サービスステーション

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374