

糖尿病予防特集号

生涯健康都市の実現へ

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

初期の糖尿病は自覚症状がありません

健康診断の結果 を見てみよう

健診でわかる 糖尿病のサイン

HbA1c ^{※1}	5.5%以下	5.6~6.4%	6.5%以上 ^{※2}
判定	異常なし	糖尿病予備群	糖尿病の疑い

※1 HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）とは、過去1~2か月の血糖の平均的な状態

※2 早めに医療機関を受診しましょう

BMI ^{※3} （体格指数）	18.4以下	18.5~24.9	25.0以上
判定	やせ	標準	肥満

※3 BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出
(例) 身長170cm 体重70kgの場合 70÷1.7÷1.7=24.2

やってみよう 糖尿病の危険度チェック

- ☐ 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- ☐ 健診を毎年受けていない
- ☐ 健診で血糖値が高いと指摘されたが受診していない
- ☐ 20代の頃より体重が10kg以上増えた
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない
- ☐ お酒を飲むのが好きだ
- ☐ エレベーター・エスカレーターをよく使う
- ☐ 体を動かすのが面倒だ
- ☐ 歯周病を指摘されたことがある

1つでも
チェックが
付いた方は
2・3面
をチェック

荒川区で実施する 健康診断

種類	会場	対象	案内方法	問合せ
35~39歳 健診	がん予防・ 健康づくりセ ンター	35~39歳の方	誕生月の2 か月前に対 象者へ通知	保健予防課 ☎内線416
健康診査	区内指定医療 機関(医療機 関一覧は受診 券に同封して います)	○国民健康保険加入の 40歳以上の方 ○後期高齢者医療制度 に加入している方 ○生活保護を受給して いる40歳以上の方	6月下旬に 受診券を郵 送済み	国保年金課 ☎内線2371 保健予防課 ☎内線416

受診期間は
11月30日まで

※胃がんリスク検査(受診期間は11月30日まで)の対象者には、胃がんリスク検査受診券【(費用1000円)(生活保護受給者は無料)】も送付しています。健康診査の対象者で受診を希望する方は、必ず健康診査と一緒に受診してください

「生涯健康都市」の実現を目指して

生涯にわたる健康は幸せな人生の基礎であり、誰もが願うことです。区は平成17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、区民の皆様の健康増進に取り組んできました。中でも、万病の元といわれる糖尿病への対策については特に力を入れていきます。糖尿病の発症・重症化を予防するためには生活習慣の改善が欠かせません。そこで区では「糖尿病対策協議会」を設置し、医療機関と行政の連携を図り、栄養相談や禁煙を支援する取り組みを行っています。また、運動習慣をつけていただくためにウォーキング事業を実施する等、多角的な視点から生活習慣の改善を支援しています。

さて、11月14日は「世界糖尿病デー」です。平成18年に国連で認定されてから、今年は10周年の節目の年にあたります。この機会に、区民の皆様も糖尿病に関する知識を深め、ご自身の生活習慣を見直すきっかけとしていただければと思います。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられ、これには団結を表す「輪」の意味が込められています。これからも区は医療機関を始め関係機関と連携し、区民の皆様と共に「生涯健康都市」であり続けるために全力で取り組んでまいります。



荒川区長・特別区長会会長
西川 太一郎