



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/

そうだ！健診に行こう 年に1度は健康チェック

35～39歳健診

誕生日の約2か月前に、対象者へ通知します。

会場 がん予防・健康づくりセンター

問合せ 健康推進課 ☎内線416

健康診査(40歳以上の方)

6月下旬に受診券を郵送しています。所定の医療機関で受診してください。

対象 国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、または生活保護を受給している40歳以上の方

問合せ 国保年金課 ☎内線2371 健康推進課 ☎内線416

受診期間は
11月30日(月)まで

40～74歳 区民の4人に1人が糖尿病の疑い

平成26年に区健康診査を受診した区民の4.4人に1人が、糖尿病または糖尿病予備群と判定されました。糖尿病は男性の罹患率が高く、年齢とともに増えていきます。

あなたは大丈夫？糖尿病の危険度チェック

当てはまる項目が多いほど、糖尿病を起こすリスクが高くなります。

- 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

チェックが
1つでも
ついた方は
要注意

健診でわかる 糖尿病のサイン

健診を受診することで糖尿病のサインに気づくことができます。

判定基準	異常なし	糖尿病予備群	糖尿病
HbA1c※1	5.5%以下	5.6～6.4%	6.5%以上
判定基準	やせ	標準	肥満
BMI※2	18.4以下	18.5～24.9	25.0以上

※1 HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、1～2か月間の血糖の状態を示す値

※2 体格指数(BMI)は、身長と体重から計算でき、体重管理の目安
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例体重60kg・身長165cmの場合は60÷1.65÷1.65=22.0

忙しくて健診に行けないのよ

忙しい時こそ、からだのメンテナンスを!

病気になるのが怖いんだ

定期点検のつもりで、病気になる前のサインを見つけましょう

「生涯健康都市」の実現を目指して

健康は全ての人の願いであり、活力ある地域社会の実現のためにも、かけがえのないものです。

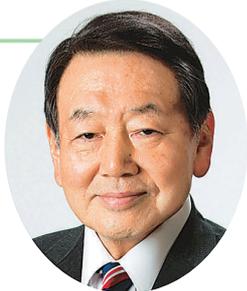
区は、平成17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、区民の健康増進に取り組んでまいりました。中でも「糖尿病対策」については、「荒川区健康増進計画」の重点目標に位置づけ、特に力を入れて取り組んでいます。

平成25年度からは、「糖尿病等重症化予防プログラム」に加え、働き盛り世代の生活習慣の改善等を目的とした「あらかわNO!メタボチャレンジ」事業において「糖尿病予備群」に特化したプログラムを実施し、体重減少や血糖値の改善等の効果が現れています。

また、平成27年4月には、慶應義塾大学医学部と「超高齢者(百寿者)共同研究に関する協定」を締結し、10月には調査に先立ち健康長寿講演会を開催いたしました。今後、健康長寿のための方策について探ってまいります。

区の先進的な取り組みは、全国にも影響を与えています。平成27年7月に31名の実行委員で発足した「日本健康会議」に自治体代表として参加し、ジェネリック医薬品普及施策等、区の様々な取り組みによって、19か月間で約1億5千万円の医療費削減となったこと等を講演いたしました。

これからも、区民の皆さまには生活習慣の改善に取り組んでいただくこと等、力を合わせ、糖尿病発症予防、重症化予防を推進し、「生涯健康都市あらかわ」の成果を全国に向けて発信してまいります。



荒川区長・特別区長会会長
にしかわ たけひろ
西川 太一郎

糖尿病は静かに進行するサイレントキラー

STOP 糖尿病 決め手は食・運動・歯

初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、体の異常に気付いたときには、合併症を引き起こすほど深刻な状態までに進行していることもあります。
糖尿病の進行状況と、糖尿病の予防と進行を防ぐポイントをご紹介します。

糖尿病の進み方

STOP! 糖尿病 糖尿病を予防するポイント

肥満傾向

肥満は糖尿病へのスタートライン
 学生時代はスポーツ万能でスマートだった。就職後、年々体重が増加し、健診で肥満と言われ、減量の指導を受けた。



運動する時間もないし、付き合いも多い。まあ太るのも仕方ないかな。

STOP! 糖尿病 20歳の時に比べて10kg以上増えていたら要注意！生活習慣の見直しで減量しましょう。

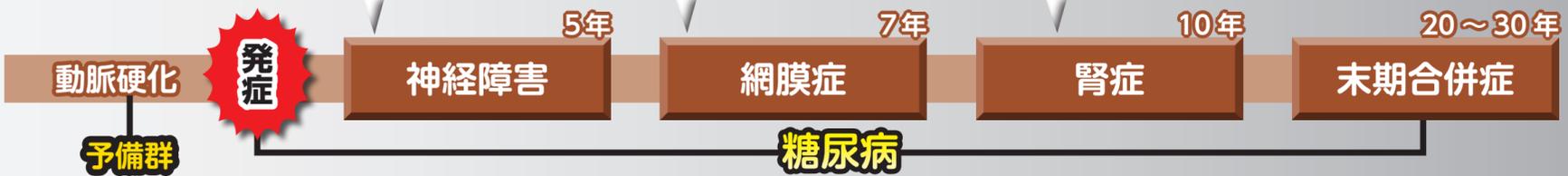
進行した合併症は元に戻らない

糖尿病の3大合併症

手足のしびれや痛みから始まり、最悪の場合は壊疽や切断につながることも。

目の網膜で血管障害が起き、失明する危険性も。

腎臓の機能が低下し、老廃物を排出しにくくなるため、人工透析が必要になることも。



☆この他に、認知症・脳梗塞・心筋梗塞・歯周病・がん・感染症(肺炎や膀胱炎等)にかかりやすくなります。

食生活編

まずは野菜から
 食物繊維の多い野菜から食べると糖質の吸収が遅くなり、食後の血糖値上昇がゆるやかになります。また食べ過ぎの防止にもなります。

1日3回、時間を決めて
 不規則な食習慣は、血糖のコントロールが乱れやすくなります。生活スタイルを見直し、食事のリズムを整えていきましょう。

- いくつ当てはまりますか？
- 食事を抜く
 - まとめて食べる
 - 夜遅く食べる
 - 間食をよくする

糖尿病予備群

予備群の判定は「危険信号」
 健診で血糖が高く、糖尿病予備群と判定され、食生活を見直し、運動するよう指導された。



食事と運動？分かってるよ…。みんな同じような体型だし、大丈夫だよ。

STOP! 糖尿病 予備群のうちなら、食生活と運動による減量で、血糖をコントロールできます。

運動編

運動はなぜよいの？
 運動で血糖値が下がる理由
 ・からだを動かすために血液中のブドウ糖(血糖)を使う
 ・血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きを良くする



活動量を増やす秘策 +10 で「こまめに動こう」

仕事や家事などの日常生活の中で、こまめに動くことは運動量を増やすことになります。
+10(プラステン)とは今より1日10分多く活発に体を動かすことで、糖尿病だけでなく、心臓病、脳卒中、認知症等にかかるリスクを下げることができると言われています。1日の生活を振り返り、体を動かすチャンスを見つけて、「10分」を積み重ねていきましょう。



私はこうして+10を実行!!
 フラステン
 駅や会社では、エレベーターやエスカレーターより、階段を利用

糖尿病発症

静かにあなたをむしばむ**糖尿病**
 健診で糖尿病と診断され、医療機関への紹介状が出たが、特に症状はなかったので受診せず、生活習慣も変えなかった。



STOP! 糖尿病 診断されても初期の糖尿病は自覚症状がないため放置しがち。定期的に受診し、血糖値を確認し、生活習慣を改善することが重要です。

糖尿病症状出現

自覚症状は「**病気進行のサイン**」
 急激な体重減少、のどの渇き、頻尿などの症状に見舞われ、受診したところ糖尿病が進行しており内服薬が処方された。



STOP! 糖尿病 服薬していても、基本は食事療法と運動療法。糖尿病は薬だけで進行を食い止めるのは難しい病気です。

歯の健康編

影響しあう「**歯周病**」と「**糖尿病**」
 成人の8割がかかっている「歯周病」は、歯周病菌が歯肉などの組織に炎症を起こす病気です。糖尿病と相互に悪影響を及ぼし合うため、歯周病治療で、糖尿病も改善するという結果も出ています。



歯周病を防ぐポイント

- ①規則正しい生活リズムと食習慣
- ②丁寧な毎日の歯磨き(口腔ケア)
- ③かかりつけ歯科医での定期検診



▶糖尿病には、インスリンが分泌されない【1型糖尿病】と、インスリンの分泌量が少ない、または働きが悪い【2型糖尿病】があります。ここでは、糖尿病の中で多くみられ、肥満・運動不足・喫煙・ストレスなどがきっかけで発症する2型糖尿病を取り上げています。

知って得する健康づくりサービス **無料**

基礎から学ぶ

学
ぶ

申込み・問合せ 指定があるもののほかは、健康推進課 ☎内線432へ

糖尿病予防講演会

期日	内容	講師
11月29日(日) 午前10時～正午	糖尿病と上手につきあう～予防と対策	かたやま内科クリニック(狛江市) 医師・片山隆司氏
12月6日(日) 午後1時30分～3時30分	血糖を上げにくくする食習慣	加藤内科クリニック(葛飾区) 管理栄養士・加藤則子氏

会場 生涯学習センター2階大会議室 **申込方法** 11月4日(水)から電話・窓口で

対象 区内在住・在勤の方 各80名(申込順)

申込み・問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線434 (協賛)東京都糖尿病医療連携協議会

第13回

日本医科大学付属病院 糖尿病週間

糖尿病について正しく知り、予防しましょう。

日時 11月12日(木)～14日(土)
午前10時～午後3時

会場 文京区千駄木1-1-5
日本医科大学付属病院本館(1階・2階)

内容 ①血糖・血圧・ウエスト周囲径の測定
②各医療職種による個別相談窓口の開設(医師・薬剤師・栄養士・臨床検査技師・看護師)
③糖尿病に関する情報提供

問合せ 日本医科大学付属病院医療連携室 ☎(3822)2131

運動習慣 応援

スポーツひろば

運動を始めるきっかけにしませんか!



区内小中学校の体育館を夜間開放し、会場ごとにさまざまなスポーツを実施しています。

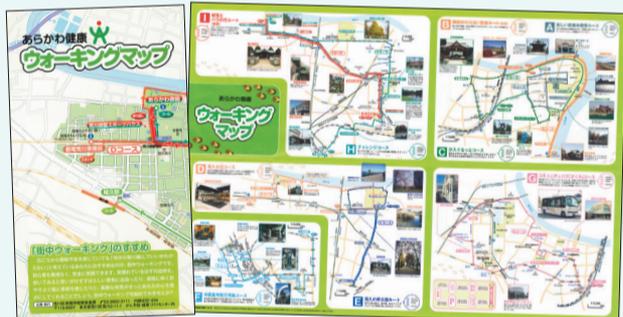
初心者には、指導員がていねいに指導します。運動不足の解消や健康増進にご利用ください。

問合せ スポーツ振興課 ☎内線3374

あらかわ健康ウォーキングマップ

区内のおすすめウォーキング13コースを紹介しています。それぞれの距離・歩数・時間・消費カロリーも表示しています。

配布場所 がん予防・健康づくりセンター、各区民事務所



※ブルーサークルは、糖尿病予防キャンペーンのシンボルマークです

食生活習慣 応援

栄養相談

日時 毎週(木)午後1時30分・2時・2時30分・3時

糖尿病栄養相談

区内協力医療機関からの紹介を受けて、予約のうえお越しください。

日時 ▶月2回(木)…午前9時・10時、午後1時・2時・3時
▶月1回(土)…午前9時・10時・11時

会場・申込み 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター2階) ☎内線423



歯の健康 応援

歯周疾患検診

40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に実施しています。

対象者には、誕生月の前々月に歯周疾患検診受診券を送付します。受診券を持参し、指定された歯科医療機関で受診してください。

※年齢により、がん予防・健康づくりセンターで、がん検診とセットで受診できます(予約制)



血糖改善 プログラム

あらかわ NO!メタボチャレンジャー

自分なりの生活習慣改善の目標を立て、栄養や運動の講座で学びながら「私生活健康づくり法」を身につけます。仲間と一緒に血糖を改善し、心身の健康を手に入れましょう。

期間 5～11月の6か月間

対象 区内在住・在勤・在学の20～64歳の方、100人(抽選)

※平成27年度の募集は終了しました。平成28年度の募集は、平成28年4月頃に、区報・荒川区ホームページでお知らせします

禁煙 応援

糖尿病の予防も治療も禁煙が大切

喫煙は、血糖値を上昇させ、糖尿病を発症させやすくします。

糖尿病の方の喫煙は、治療を妨げ、合併症(心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・歯周病)のリスクを高めます。

禁煙チャレンジ応援プラン

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申込順)



糖尿病等重症化予防プログラム

対象 国民健康保険の被保険者の中から、診療報酬明細書(レセプト)情報等をもとに、区が対象者として選定した方

内容 主治医と協力して、保健指導(服薬管理・食事療法・運動療法等)を実施

問合せ 国保年金課 ☎内線2381