

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。

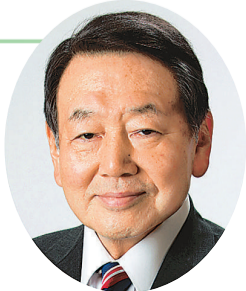
区は、平成17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、区民の健康増進に取り組んでまいりました。中でも「糖尿病対策」については、「荒川区健康増進計画」の重点目標に位置づけ、特に力を入れて取り組んでいます。

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 たけふみ
西川 太一郎