

主な内容

2面-3面 ■防ごうコントロールしよう糖尿病 / 4面 ■糖尿病栄養相談・禁煙が大切

発行 ■荒川区健康部健康推進課 ☎(3802)3111 〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3/8万3000部発行

# STOP 糖尿病

## 世界糖尿病デー



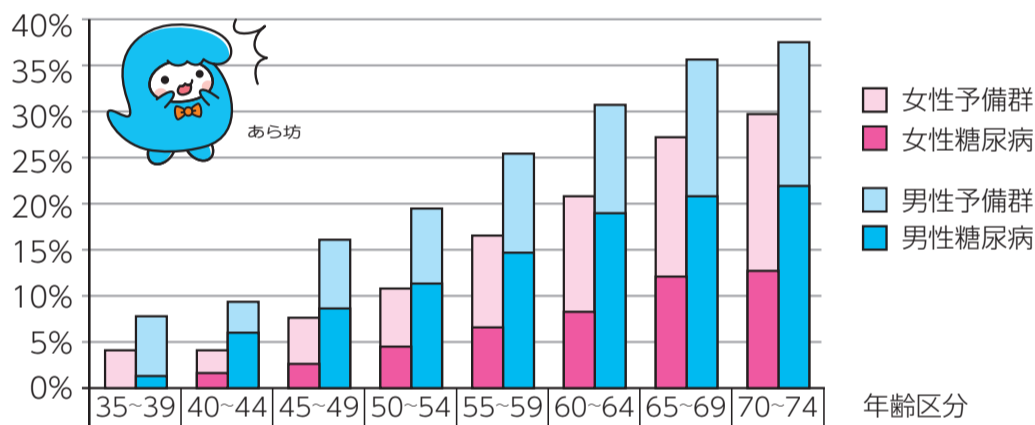
◀「世界糖尿病デー」のシンボルマーク

国連や空を表す「ブルー」の色で、みんなで糖尿病を予防しようという「輪」を示しています

### 加齢と共に増えていく糖尿病

荒川区健康診査の結果では、加齢とともに糖尿病は増えています(下図参照)。特に男性は、女性に比べて糖尿病の割合が高く、およそ40歳代の8人に1人、50歳代の4人に1人、60歳代では3人に1人が糖尿病、または予備群という判定が出ています。

### 区民の糖尿病または予備群の人の割合



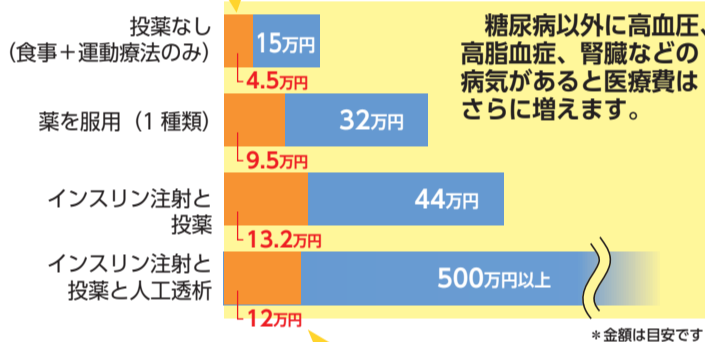
出典:25年度荒川区特定健康診査・35~39歳健診より  
\*糖尿病:HbA1c6.5%以上 予備群:HbA1c5.9~6.4% (NGSP値)

区では、健康増進計画(24~28年度版)の重点目標の一つとして、「糖尿病対策」を掲げています。今号では、11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、区の糖尿病の実態や、予防のポイントなどを紹介します。  
問合せ 健康推進課 ☎内線433

### 糖尿病になると年間医療費はこんなにかかります!

糖尿病が進行するにつれ、医療費は増加していきます。合併症にかかり、透析療法などが必要になると、医療費だけでなく、日常生活の制限も強いられます。糖尿病を予防、または早めに発見し、糖尿病の疑いのある場合は、合併症の現れない時期から通院治療を続けていくことが大切です。

#### うち窓口負担(3割負担)



#### 高額療養費制度の特例の場合

出典:糖尿病ネットワーク<http://www.dm-net.co.jp/seido/01/>

### 講演会

## 知っておきたい 血糖値をコントロールする方法

専門家に聞く糖尿病予防

無料

糖尿病は自覚症状なく発症し、症状が出るころには合併症が進むサイレントキラーとも言われ、その予防には、生活習慣の改善が欠かせません。ぜひ、この機会に「予防の第一歩」を踏み出してみませんか。

	期日	内容	講師
食生活編	11月30日(日)	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 加藤則子先生
運動編	12月6日(土)	効果的な運動療法とは?	順天堂大学大学院 代謝内分泌内科 医師 船山崇先生

**[時間]** 午後1時30分~3時30分 **[申込み方法]** 11月4日(火)から電話、窓口  
**[会場]** 荒川区北庁舎 1階101会議室 **[または]** 電子申請で  
**[対象]** 区内在住・在勤の方、各50人 **[問合せ]** 健康推進課 ☎内線434  
 (申し込み順)

### 「生涯健康都市」の実現を目指して



荒川区長・特別区長协会会长 西川 太一郎

生涯にわたる健康は幸せな人の基礎であり、誰もが願うことです。この「健康」とは、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあることを意味します。区は、17年10月に「生涯健康都市」を宣言し、24年3月には、新たな「荒川区健康増進計画(24~28年度)」を策定しました。本計画では、区民の皆さまが、生涯心身に健康で生き生きと暮らせるよう、「糖尿病対策」を重点目標に掲げ、特に力を入れて取り組むこととしています。中でも、20年度から実施している、働き盛り世代のメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした「あらかわNo!メタボチャレンジ」事業は、事業開始から、既に約300人の区民の皆さまが参加し、生活習慣の改善につながっています。「仲間と一緒に楽しく」をモットーに、6ヵ月間の運動、栄養改善プログラムを実施するもので、26年度も定員を超える多くの皆さまから応募を頂いております。特に、25年度からは、糖尿病や糖尿病予備群に特化したプログラムを実施し、血糖値等の改善が見られています。今後、これらの取り組みを充実させ、更なる糖尿病発症予防、重症化予防の取り組みを進めてまいります。これからも区民の皆さまと共に、誰もが健康で生き生きと暮らせる「生涯健康都市あらかわ」の実現に向けて、全力で取り組んでいきます。

