

# ご利用下さい

# 糖尿病栄養相談

## ご利用方法

食事に気を付けるようになって  
どうしたらいいの？



では保健所の  
糖尿病栄養相談を  
受けてみては  
どうでしょう



まずは医療機関を受診

予約票

栄養相談依頼書

予約日当日

食事や栄養  
のご相談に  
応じます

なるほど！  
そうだったんだ

保健所  
栄養士

日程 月2回木曜日 午前・午後  
時間 個別相談で1人40～60分  
費用・その他 無料・予約制  
(医療機関からの紹介による)

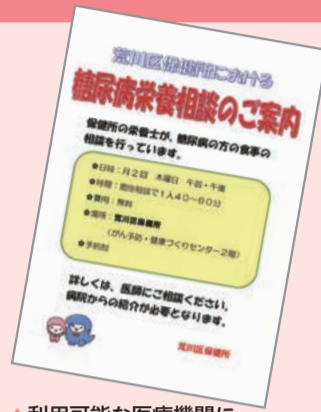
## 荒川区保健所では・・・

健康づくりの重要施策の一つである「糖尿病対策」として、医療機関からの紹介による糖尿病栄養相談を25年度から始めました。

糖尿病の重症化予防を目的に、医療機関と連携をとりながら保健所の栄養士が食生活の改善を指導します。

糖尿病栄養相談に協力して頂ける医療機関には、ポスターが掲示されていますので、医療機関または保健所にお問い合わせ下さい。

問合せ 健康推進課 ☎内線423



▲利用可能な医療機関に掲示されているポスター

## 利用した区民の声

野菜を先に食べることで、今まで食べ過ぎていたご飯の量が減り、血糖値も改善されてきました。自分では気付かなかった食改善につながり、これからもがんばっていきたいと思っています(70代女性)。



自分の食事内容の改善に役立てています。特に野菜を始めによくかんで食べることは実行しています。塩分をかなり取っていたこともわかりました(60代女性)。

## 毎日続けられる運動を

### 有酸素運動の効果

- エネルギーを消費し血糖の上昇を抑えます
- 継続するとインスリンの働きを良くします

例) ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど

### ポイント

- 1日10分続けることを目標にしましょう
- 週3日以上が目安です

### ウォーキングのコツ



腰で歩く感覚が大切

腹筋を意識する

爪先でしっかり蹴る

背すじを伸ばす

腕をしっかり振る

膝をしっかり伸ばす



### 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

### 日常生活での活動を高めることも効果的です

- バスや電車の1駅分を歩く
- エスカレーターやエレベーターより階段を使う
- 車内では座らずに立つ
- モップではなく雑巾で床拭きをする

## 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。糖尿病の方にとっては治療を妨げ、合併症のリスクを高めます。

### 禁煙チャレンジ

禁煙外来治療費に掛かる費用の一部を助成します。

対象 区内在住の禁煙外来治療を希望する方、100人(申し込み順)  
\*治療を始めている方を除く

問合せ 健康推進課(がん予防・健康づくりセンター) ☎内線 433

糖尿病で血流が悪くなったり、血管が硬くなる



タバコで全身の血流が悪くなる

糖尿病の方の喫煙は、**動脈硬化**を促進し、**心筋梗塞**や**狭心症**、**脳梗塞**、**歯周病**のリスクを高める

### 受動喫煙防止メッセージカード

タバコの煙に困った時に、施設やお店へのメッセージとしてお使い下さい。  
配布場所 各図書館、健康推進課 等



## 荒川区国民健康保険では「糖尿病等重症化予防プログラム」を行っています

対象 被保険者のうちから、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 主治医と連携して、保健指導(服薬管理、食事療法、運動療法等)を実施

医療費の適正化に向けて

ジェネリック医薬品の利用を勧めることにより、被保険者の自己負担額と医療費の軽減を図っています。  
現在処方されている先発医薬品の薬代と、後発医薬品(ジェネリック医薬品)を利用した場合の薬代との差額(軽減額)を明記した通知を送付しています(6月～27年3月に発送)。

問合せ 国保年金課 ☎内線2381