

知っていますか？糖尿病！豊島区の実態

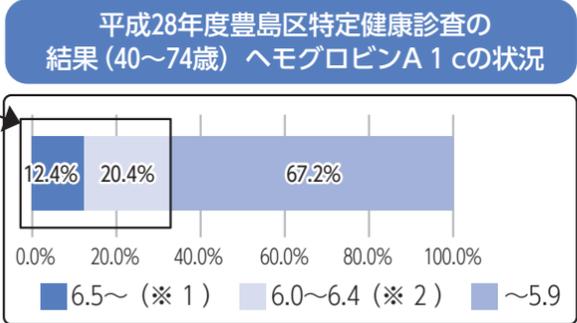
☎地域保健課 保健事業グループ ☎3987 - 4660

厚 生労働省が実施している平成28年「国民健康・栄養調査」(20歳以上)の結果によると、「糖尿病が強く疑われる者(※1)」と「糖尿病の可能性を否定できない者(※2)」の推計人数が2000万人を超えており、成人のおよそ4人に1人が「糖尿病が強く疑われる者」もしくは「糖尿病の可能性を否定できない者」と推計されます。

※1「糖尿病が強く疑われる者」:ヘモグロビンA1cの値が6.5%以上の人および糖尿病の治療を受けている人
※2「糖尿病の可能性を否定できない者」:糖尿病の治療を受けていない人で、ヘモグロビンA1cの値が6.0~6.5%未満の人

平成28年度豊島区特定健康診査(40~74歳)の結果では「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」はおよそ3人に1人(33%)いることがわかりました。

豊島区では平成27年度から、増え続ける糖尿病患者数と医療費を抑制するため、国民健康保険加入者の方を対象とした糖尿病重症化予防に取り組んでいます。



ヘモグロビンA1cの上昇が止まりました

毎年上昇し続けていた豊島区特定健康診査受診者のヘモグロビンA1cの数値(平均)が平成28年度、初めて止まりました。

下記の発症予防事業などの効果と考えられます。

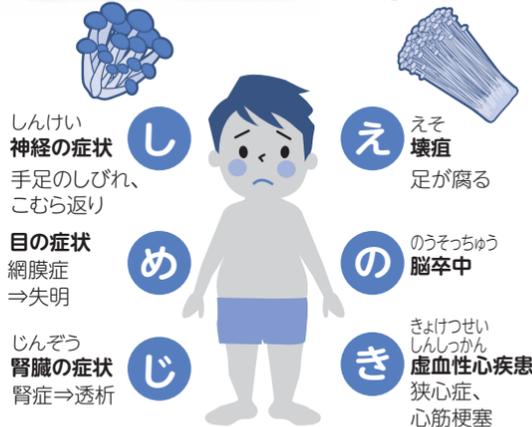


糖尿病とは？

「インスリン」という血糖値を下げるホルモンの量や作用が低下したため、体内に取り入れられたブドウ糖がうまく利用されず、血液中のブドウ糖(血糖)が多い「高血糖状態」が慢性的に続く病気です。気づかぬうちに動脈硬化が進み合併症を引き起こすリスクを高めます。

糖尿病の合併症

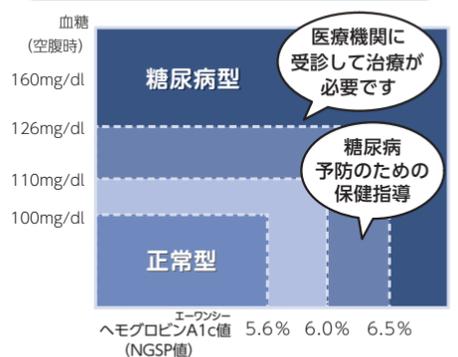
「しめじ」もあれば「えのき」もある



ヘモグロビンA1c(エーワンシー)って？

ヘモグロビンA1cとは、血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるたんぱく質であるヘモグロビンが結合したものです。血液中の総ヘモグロビン量に対するヘモグロビンA1cの割合から、過去1~2か月の血糖値の状況を知ることができます。

血糖とヘモグロビンA1cの値



全国初の糖尿病発症予防事業

豊島区ではこんな事業をやっています

特定健康診査結果のヘモグロビンA1cの値を確認してみましょう！

ヘモグロビンA1cが6.0~6.4%で糖尿病薬を飲んでいない方

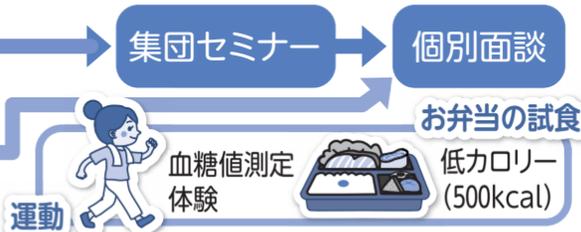
糖尿病予防のための保健指導

対象の方には利用券や調査票をお送りします。是非ご利用下さい。

管理栄養士・保健師から無理なく血糖値を下げるコツなどのアドバイスを受けて、6カ月間の生活改善にチャレンジ！

これまでに集団セミナーを受けていない方

これまでに集団セミナーを受けられた方



無料!!



ヘモグロビンA1cが6.5%以上で糖尿病薬を飲んでいない方

医療機関への受診状況の調査



医療機関受診状況に合わせて保健師より電話でのサポートを受けられます。医療機関への受診勧奨も行っています

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月13日～19日は「全国糖尿病週間」

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しており、国際糖尿病連合(I D F)の発表によると2015年現在で世界の糖尿病有病者数は4億1500万人に上り、有効な対策を施さないと2040年までに6億4200万人に増加すると予測しています。

日本でも、厚生労働省が行った平成26年患者調査によると、糖尿病患者数は316万6,000人となり前回(平成23年)調査の270万人から46万6,000人増え、過去最高となりました。

このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定

し、世界各地で糖尿病予防の啓発キャンペーンを実施しています。

日本でも、「重症化予防」をテーマに11月13日から19日を「全国糖尿病週間」とし、全国各地で講演会などの啓発活動が行われます。また、全国の建物やタワーを世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色でライトアップする、「ブルーライトアップイベント」が毎年開かれています。

池袋西口の東京芸術劇場では、14日(火)～16日(木)の日没から午後10時までブルーライトアップを実施します。

さあ!今日から

生活習慣を改善してみよう!

成人に多い2型糖尿病の初期は、無症状で気づきにくい病気ですが、運動や食事など、生活習慣に関係していることが多いので生活習慣を見直すことで、糖尿病の発症を遅らせたり、予防することができます。

この機会に以下の生活習慣ができていないかチェックしてみましょう。

 一日3食規則正しい食生活を!

 外食は、定食を選ぼう!

 ストレスをためないよう工夫しよう!

 睡眠不足に気を付けよう!

 ゆっくりよくかんで食べよう!

 今より10分多く体を動かそう!

 お酒の飲みすぎに注意! 休肝日を作ろう!

 野菜を先に食べよう!

 有酸素運動と筋トレをバランスよく取り入れよう!

 禁煙しよう!

ジェネリック医薬品を活用しましょう

問 国民健康保険課 給付グループ ☎3981-1296

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果を持つ医薬品のことです。開発コストが少ないため、一般的に先発医薬品よりも安価です。

ジェネリック医薬品を使用することによって、皆さんの自己負担額の軽減や、医療費削減による国民健康保険財政の改善が期待できます。

ジェネリック医薬品への変更を希望する方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望する旨を伝え、ご相談ください。「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼ったり、「ジェネリック医薬品希望カード」を薬局で提示する事も有効です。



かしく使おう ジェネリック医薬品 (東京23区国保連携事業)

イベント情報

問 健康ウォークラリー、としま健康チャレンジ 地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660
保養施設 国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923

健康ウォークラリー

散策を楽しみながら、健康増進に取り組みませんか? 昨年度に引き続き2回目の開催です。

日時: 平成30年3月24日(土)
申し込み: 平成30年1月以降に広報としまでお知らせします。



●としま健康チャレンジ! ...健康に関する講演会や健康教室を実施。参加してポイントを積み、マイレージカードを交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。

●保養施設...国民健康保険加入者の方に、日帰り温浴施設や保養施設の割引利用券を配布しています。



豊島区医師会主催

糖尿病区民公開講座

「60歳からの糖尿病」

—60歳までにできること、60歳からやれること—

1)「糖尿病の本質を見直して、うまく付き合しましょう」(60分)
帝京大学医学部附属病院内科 塚本 和久 教授

日時: 平成30年2月3日(土)14時～16時(予定)
場所: 帝京平成大学沖永記念ホール (東池袋2-51-4)

2)「糖尿病と楽に・安く・上手に付き合っ健康寿命を延ばす」(40分)
帝京大学医学部附属病院 栄養部 浅倉 比都美 先生

申し込み: 「区民公開講座(2月3日)参加希望」と明記のうえ、氏名、住所、電話番号を記入し、豊島区医師会へFAX(03-3984-5921)して下さい。
定員: 750名 参加費: 無料

糖尿病ウォークラリー

～雑司ヶ谷七福神を巡る～

豊島区医師会では運動療法の啓発を目的として、医師と患者と一緒にウォーキングを行います。運動前後の血糖値測定あり。

日時: 平成29年11月25日(土)14時～17時30分

※申し込みは11/10に締め切りでしたが、定員(70名)に満たない場合は延長あり。



平成30年4月から国民健康保険制度が変わります

問 国民健康保険課制度改革グループ ☎3981-1923

平成27年5月27日に国民皆保険を将来にわたって守り続けるための『持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律』が成立しました。

新たに都道府県が国民健康保険制度の財政運営の責任主体になり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保などにおいて中心的な

役割を担います。

豊島区は引き続き、資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業などの地域におけるきめ細かい事業を運営する役割を担います。平成30年4月から制度が変わることにより、特別な手続きをしていただく必要はありません。

