

糖尿病予防・改善クイズ

園地域保健課 保健事業グループ ☎3987-4660

次の中から 答えを選んでください。

問1 平成29年度豊島区特定健康診査(40~74歳)の結果で、「糖尿病が強く疑われる者」および「糖尿病の可能性を否定できない者」はおよそ何人に1人だったでしょうか?
A 10人 B 5人 C 3人

問2 次の説明で間違っているものはどれでしょうか?
A 尿検査で糖が出なければ、糖尿病ではない
B 糖尿病の予防・改善は食事と運動が基本だ
C 糖尿病を放っておくと生死に関わる

問3 次のうち糖尿病の原因とされているのはどれでしょうか?
A 食べ過ぎ
B 喫煙
C 運動不足
D ストレス
E A~D すべて



問4 次のうち血糖値の上昇に影響する食習慣はどれでしょうか?
A 甘いものをよく食べる
B 炭水化物を多く食べる
C 日によって食事の時間や回数が違う
D 早食いをする
E A~D すべて

問5 1日に野菜は何gとると良いでしょうか?
A 350g (生野菜で両手3杯分)
B 120g (生野菜で両手1杯分)
C 60g (生野菜で片手分)



問6 おやつを食べるなら、どの時間が良いでしょうか?
A 活動量の多い時間帯
B 夕食後
C 就寝前



答えは裏面へ

「糖尿病重症化予防事業」がスタートして3年が経ちました

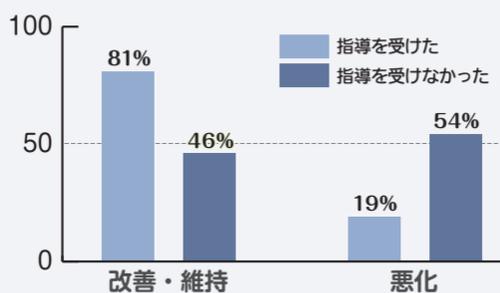
平成27年度から豊島区特定健康診査を受けられた方を対象に「糖尿病重症化予防事業」を行っています。対象者の皆様には、多数ご参加いただき、このような経過・結果がでています。

エーワンスー
ヘモグロビンA1c平均値



上がり続けていた特定健診受診者のヘモグロビンA1c平均値が事業を開始した翌年から低下

糖尿病予防のための保健指導対象者
ヘモグロビンA1cの変化(H28→H29)



保健指導に参加された方は翌年のヘモグロビンA1c値が改善・維持する割合が高い

糖尿病予防のための保健指導 参加率

平成27年度 平成28年度 平成29年度
12.7% → 14.8% → 15.8%

年々、参加者の割合がアップ

糖尿病重症化予防事業 対象者の割合

●糖尿病予防のための保健指導
平成27年度 平成28年度 平成29年度
17.4% → 17.1% → 14.5%

●医療機関への受診勧奨支援
平成27年度 平成28年度 平成29年度
5.6% → 5% → 4.6%

高血糖状態を放置している人の割合が低下



検査値で糖尿病や合併症の危険度がわかります

ヘモグロビンA1c: 血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したもので、過去1~2カ月間の血糖の状態を反映します。

空腹時血糖: 食後10時間以上何も食べない状態で測定する血糖値。血液中のブドウ糖の量をいいます。

糖尿病重症化予防事業とは?

ヘモグロビンA1cが6.0~6.4%の方

糖尿病予防のための保健指導

※糖尿病薬を服薬していない、かつ特定保健指導対象でない方

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!



糖尿病予防のための保健指導の集団セミナーでは「食後血糖値」を測定することができ、健診ではわからない「かくれ糖尿病(詳しくは裏面へ)」かどうかを確認することができます。また、個別指導時に「ヘモグロビンA1c」を測定することができます。

オーダーメイドのアドバイスを受けて、生活改善してみましょう!



治療や専門的な指導を受けて、これ以上悪くならないようにしていきましょう!

ヘモグロビンA1cが6.5%以上の方

医療機関への受診勧奨支援

※糖尿病薬を服薬していない方

医療機関受診状況に合わせて保健師より電話でサポートを受けられます



2型糖尿病は多くの場合無症状で進行するため、症状に気づいた時には病気がかなり進行していることが少なくありません。

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月12日～18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(IDF)の発表によると、2017年現在、世界の成人(20～79歳)糖尿病有病者数は2015年より1,000万人増加した4億2,500万人に上っています。成人の11人に1人の割合と推定されており、有効な対策を施さないと2045年までに約7億人に増加すると予測されています。

日本では、厚生労働省が行った平成28年国民健康・栄養調査(20歳以上)によると、「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)」は約1,000万人と推計され、平成9年以降増加しています。

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、上記期間を「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、世界糖尿病デーのシンボルカラー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、豊島区内では東京芸術劇場がライトアップされます。

糖尿病豆知識

糖尿病とは?

糖尿病はインスリンの働きが低下し、血糖値の高い状態が慢性的に続く病気です。多くは自覚症状が現れません。しかし、そのままにすると、大きな病気につながります。

恐怖の合併症…しめじとえのき



し 神経障害

痛みなどに対する感覚が鈍くなり、手足のしびれや立ちくらみなどが起こります。

え 壊疽

ちょっとした傷でも細胞が死んで腐った状態になり、切断に至ることも少なくありません。

め 目の症状

目の細小血管に異常が生じ失明することもあります。

の 脳卒中

脳の血管がつまり、脳細胞が死んでしまう病気です。半身不随など、重い障害が残ることも。

じ 腎臓病

腎臓の細小血管が傷つき、機能が低下します。人工透析が必要になることも。



き 虚血性心疾患

心臓の動脈硬化から狭心症や心筋梗塞を引き起こします。

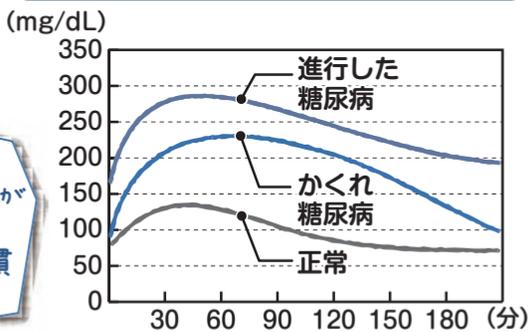


「かくれ糖尿病」とは?

食後の血糖値が急激に上がって急激に下がるため、血管壁に傷がつきやすく、動脈硬化が進みやすい状態を言います。

空腹時血糖は基準値内であることが多く、健診では発見されにくいので注意が必要です。

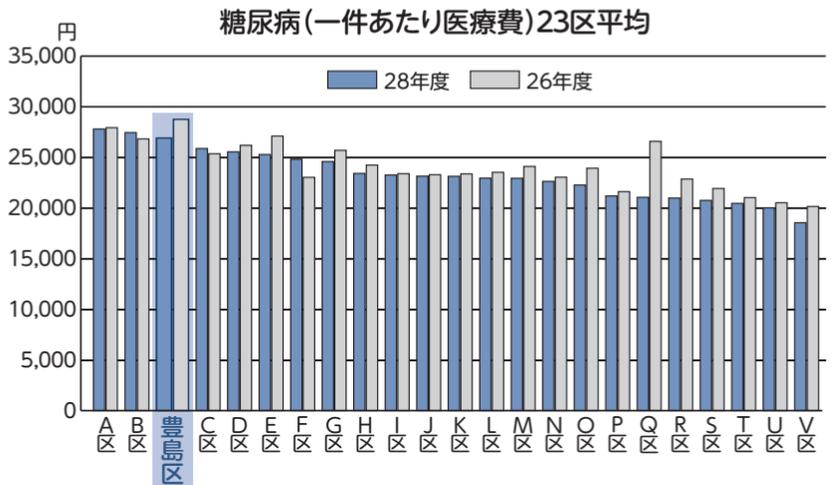
食後血糖値上昇のイメージ



健診結果でヘモグロビンA1cが高めの方は、ぜひ生活習慣改善を!

糖尿病医療費の他区との比較

各区の糖尿病に対する「レセプト1件当たり医療費」を、平成28年度と26年度一年間の月平均で比較しました。26年度は23区中1位でしたが、28年度は3位に下がりました。



※レセプトとは…
診療(調剤)報酬明細書の通称。医療機関が患者に対して治療を行った際、費用を保険者に対して請求するための書類で、受診した患者ごとに毎月1枚作成する。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

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、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している旨を伝え、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。



かしこく使おう 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

閩区立中央図書館展示、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
健康展、保養施設 国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923

区立中央図書館展示

10月27日(土)～11月22日(木)
糖尿病、慢性腎臓病(CKD)、血糖値、健康診断に関する本を展示中です。
関連図書のブックリストも配布しています。

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集め、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。

健康展

測定体験コーナーや健康相談コーナーがあります。
日時：12月2日(日) 10時～14時30分
場所：区役所1階 としまセンタースクエア

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。

都立大塚病院糖尿病週間イベント



「糖尿病とサルコペニア ～「貯筋」しよう!～」
日時・場所：11月14日(水) 大塚病院 地下1階ホール
9時30分～12時30分 血糖測定、握力測定、血管年齢測定、栄養・お薬相談コーナー
11時～11時30分 ミニレクチャー「筋肉量 保つてのばそう健康寿命」
問い合わせ先：医事課医療連携担当 ☎3941-3211(内線 2138)

豊島区医師会主催 糖尿病区民公開講座

テーマ「糖尿病と運動療法」

●講演1「あなたにも出来る 糖尿病を防ぐ!良くする!運動療法」

田村好史 先生 順天堂大学国際教養学部 グローバルヘルスサービス領域 教授
順天堂大学大学院 スポーツロジックセンター・代謝内科学 准教授

●講演2「としまる体操 説明と実演」

日時：平成31年2月23日(土)14時～16時
場所：豊島区医師会 4階 講堂 (豊島区西池袋3-22-16)

※申し込み方法などの詳細が決まりましたら、豊島区医師会ホームページに記載またはポスター・チラシを医療機関や区の関連施設に掲示・配布をいたしますのでご確認ください。