豊島区 広報としま 号外

令和３年
11月8日
国民健康保険
特集号

ＳＤＧｓ未来都市としま
TOSHIMA International City of Arts & Culture
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

発行：豊島区
ホームページ http://www.city.toshima.lg.jp/
編集：国民健康保険課給付グループ　☎3981-1296
地域保健課保健事業グループ　☎3987-4660

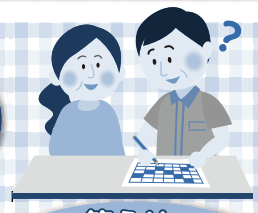
11月8日～14日は「全国糖尿病週間」です

毎年「世界糖尿病デー」である11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」としています。糖尿病の知識や理解を深めて、糖尿病の予防や早期発見・治療のための講演会等の啓発活動が行われます。また、全国の建物など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」が開かれます。

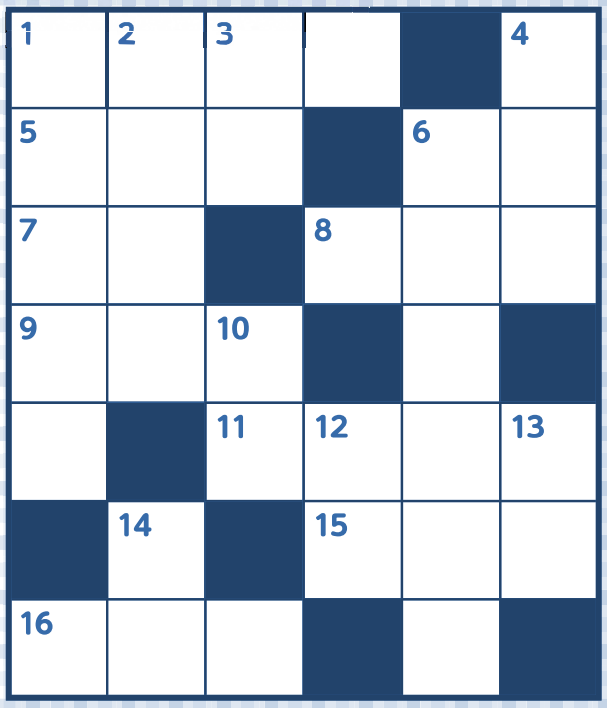
厚生労働省が行った平成29年患者調査によると、日本の糖尿病患者数は328万6,000人となり、前回（平成26年）調査から12万3,000人増え、過去最高となっています。糖尿病予防のために、年に一度の健康診断の受診や食事・運動等の生活習慣の見直しで対策をすることが大切です。

やってみよう！糖尿病クロスワード

問地域保健課保健事業グループ　☎3987-4660



答えは、この面の下部をめくってみましょう



ヨコのかぎ

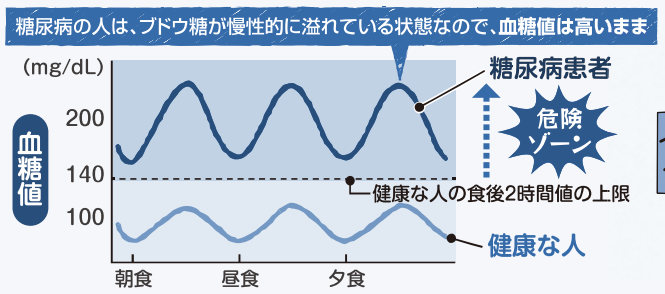
1 ○○○○関係に糖尿病の方がいる場合は糖質の摂り過ぎに普段から気を付けよう
5 糖尿病の合併症の1つに、足の指や○○○が痛くなる神経障害の症状がある
6 食事バランスガイドは、1日にどれだけ食べれば栄養バランスが整うか、○○のイラストで表している
7 鎌倉幕府初代将軍、源 頼○○は糖尿病だったといわれている
8 食物○○○には食後の血糖値上昇を抑制する作用がある
9 認知症予防のために左脳と共に刺激して活性化
11 EPA、DHA豊富で血糖値を下げる効果が期待できる青魚の1つ、アジ。これを使った味噌とネギ、生姜と和えた魚料理
15 お肉を選ぶなら脂肪分が多いこちらよりヒレ肉がおすすめ
16 コレステロール値や中性脂肪値が高い方は特に控えめに

タテのかぎ

1 血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のこと。食前、食後で変動する
2 ご飯と共につい食べ過ぎて、塩分摂り過ぎに注意
3 身体は省○○せずに、食後は特に身体を動かして血糖値の低下を促そう
4 「○○○は気から」
6 ヘモグロビンA1c値は、過去1、2カ月間の平均血糖値を反映する指標で、血糖○○○○○○状態の最も重要な指標である
10 ○○丼など丼物はご飯の量が多いので頻度はほどほどに
12 水分、ビタミン類、ミネラル、食物繊維豊富な果物「○○ン」、200gまでを目安に朝食摂取がおすすめ
13 高血圧の方は○○味を習慣に
14 酢飯は塩と砂糖を含むので塩分、糖質過多に注意

糖尿病とは

糖尿病とは、インスリンというホルモンがうまく作用しないことで、ブドウ糖が利用されずに血液中に溢れてしまう病気です。血液中のブドウ糖の濃度のことを血糖値といいます。



糖尿病の恐ろしさは、合併症にあります！

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つき、日常生活に重大な影響を及ぼす合併症が起こりやすくなります。

New 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

～糖尿病患者さんに対する腎不全予防のための保健指導～

面談や電話で管理栄養士や保健師が食事や運動などのアドバイスを行い、6カ月間サポートします。

「糖尿病性腎症」は、糖尿病による合併症の1つで、放置すると腎不全となり、腎臓移植や人工透析をしなければ生命維持ができなくなります。進行してからでは完全な回復が見込めないため、早期発見と生活習慣の見直しが必要です。
糖尿病性腎症重症化予防プログラムでは、糖尿病性腎症を早期に発見するため、「アルブミン尿検査」を行います。検査で「初期の糖尿病性腎症」と診断された方には、医師の指示に基づき、保健指導を実施します。
（この事業は、豊島区国保特定健診受診者が対象です）

保健指導までの流れ

アルブミン尿検査
アルブミン尿検査実施医療機関にて実施

2週間後

結果説明　受診した医療機関にて結果説明

「糖尿病性腎症初期段階」と診断を受けた方

糖尿病性腎症重症化予防保健指導
管理栄養士・保健師との個別面談

6カ月間生活習慣改善にトライ!!

●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅などで配布しています。

糖尿病重症化予防事業（豊島区国保特定健診受診者が対象）

問地域保健課保健事業グループ
☎3987-4660

① 糖尿病予防のための保健指導　ヘモグロビンA1cが6.0～6.4％の方

※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 食事・運動セミナーでは「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」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。

New 糖尿病予防　食事・運動セミナー

オンライン コースA

★個別面談までに **動画を受講** → 個別面談当日 自宅で食事 → 1時間後 → 健診センターにて：**食後血糖値測定体験** → **個別面談**（ヘモグロビンA1cも測定します）

来所 コースB

セミナー当日 自宅で食事 → 1時間後 → 健診センターにて：**食後血糖値測定体験** / **動画を受講 ＋ 運動実践** / **運動後血糖値測定** → **個別面談**（ヘモグロビンA1cも測定します）

「ヘモグロビンA1c」とは血液検査を受けた日の1～2か月前の平均の血糖値を反映する指標で、検査直前の食事の影響を受けません。

コースA または コースB のどちらかを選べます。

※参加者には「トレーニングチューブ」をプレゼント!!

② 医療機関への受診状況調査　ヘモグロビンA1cが6.5％以上の方

※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。

受診が必要な方には、ご自宅に調査票を郵送しますので、ご記入の上、返送をお願いします。

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、先発医薬品と同等の効能・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。

3 すべての人に健康と福祉を　17 パートナーシップで目標を達成しよう

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。

としま健康チャレンジ!

知って100チャレンジ　やって50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。

問：地域保健課保健事業グループ　☎3987-4660

イベント情報

◆区立中央図書館展示

10月23日（土）～11月25日（木）
健康情報コーナーにて「糖尿病」「運動」「糖質オフ」などに関する本を特集展示しています。
本を読んで糖尿病の知識を深めませんか。

問：地域保健課保健事業グループ
☎3987-4660

都立大塚病院　糖尿病イベント

「Web版　大塚病院　糖尿病教室!!」

掲載期間　11月1日（月）～11月30日（火）

糖尿病月間に合わせて糖尿病の理解を深めていただくために、期間限定で、当院で実施している糖尿病教室の内容の一部を病院HPに掲載します。
病院HP（二次元コード）からご覧ください。

都立大塚病院　糖尿病イベント　検索

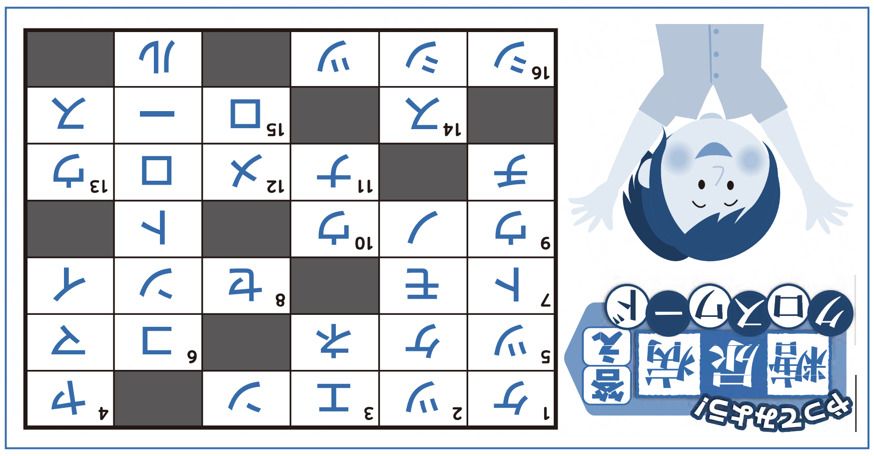
問：医事課医療連携担当
☎3941-3211（内線 2138）

豊島区・北区・板橋区・練馬区 合同 糖尿病区民公開講座 動画配信

YouTube 限定配信

テーマ **コロナ禍の糖尿病対策**
～フレイル予防と食事療法・運動の実際～

配信期間 11月1日（月）～11月30日（火）
下記のURLまたは二次元コードを読み取り、アクセスしてください。
[URL]http://www.nerima-med.or.jp/tonyo/kouza.php

プログラム

- **いつまでも自立した生活を送るための糖尿病の療養方法**
  ～フレイル（虚弱）の対策を立てよう～
  荒木　厚　先生　地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 副院長
- **糖尿病と食事療法** ～地中海式で免疫力も高めよう～
  柳川 達生 先生　公益財団法人 東京都医療保健協会 練馬総合病院 院長
- **糖尿病と運動療法について** ～動けるカラダ作り～
  新井 康弘 先生　公益社団法人 地域医療振興協会 練馬光が丘病院 リハビリテーション室主任 理学療法士