

## 2024年11月11日～17日は全国糖尿病週間です

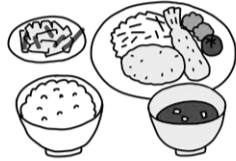
☎ 地域保健課保健事業グループ ☎ 03-3987-4660

### 糖尿病 予防・改善クイズ

次の中から答えを選んでください

1 食事のとき、血糖値を上げないために最初に食べると良いのは？

- A. ごはん・パン・麺
- B. 肉・魚
- C. 野菜



2 次の説明でまちがっているのはどれか？

- A. 食事と運動が糖尿病の予防・改善には大切である。
- B. 尿検査で糖が出なければ、糖尿病ではない。
- C. 1日に摂取する野菜の目標量は350gである。

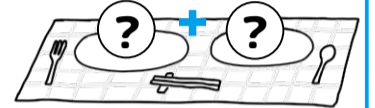
3 血糖値があがるのはどのタイミングか？

- A. 入浴後
- B. 食後
- C. 運動後



4 血糖値を急激に上げる食事はどれか？

- A. いなり寿司+うどん
- B. サラダ+おにぎり
- C. 野菜サンドウィッチ+ヨーグルト



5 次のうち糖尿病の原因とされているのはどれか？

- A. 食べ過ぎ
- B. 喫煙
- C. 運動不足
- D. ストレス
- E. A～Dすべて



6 血糖値の上昇を抑えるために、効果的な運動の時間は？

- A. 食前
- B. 食後すぐ
- C. 食後30分～1時間



⇒答えは裏面下部へ

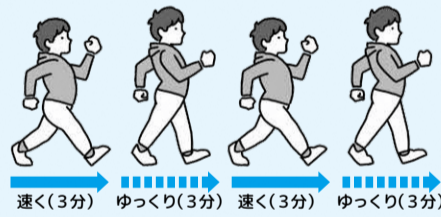
## 食欲の秋!? だけでなく 運動の秋に!

### 「歩いて」血糖値を下げよう

あなたは1日に何歩ぐらい歩いていますか？

#### 効果的な歩き方、3つのポイント

1. ひじを90度に曲げてしっかり振る
2. 少し早めに歩く
3. ゆっくり歩くとの交互で (インターバル速歩)



あなたの移動方法は？ 徒歩 分

食後の血糖値のピークは60～90分後です。歩いて数分たつと筋肉内のグリコーゲンが減少し、血液中のブドウ糖(血糖)を使うため、血糖値が下がります！  
18～64歳の方は1日60分(約8000歩)、65歳以上の方は1日40分(約6000歩)が目標です。食後はからだを動かす習慣をつけましょう！

### まずは「ながら運動」からスタート

色のついている部分に効いています。

#### ●筋カトレニング ※週に3日、毎食後10回前後を目安におこなひましょう

##### スクワット

1、2、3、4でゆっくりひざを伸ばしながら立ち上がる

1、2、3、4でゆっくりひざを曲げて腰を落とす

##### つま先立ち

背伸びをするように1、2、3、4でゆっくりと両方のかかとを上げる

1、2、3、4でゆっくりかかとを下ろす

##### かかと立ち

1、2、3、4で両方のつま先を上げる

1、2、3、4で両方のつま先を下ろす

#### ●ストレッチ

##### ハムストリングス(太もも裏側)のストレッチ

イスに浅く座り、片足を伸ばしてひざをまっすぐにす。つま先を上げる

背中が丸くならないように股関節から、上体を倒す

##### 内もものストレッチ

背中が丸くならないようにまっすぐ前に上体を倒す

両足をひらく

# 豊島区国保特定健診受診者対象 糖尿病重症化予防事業


各事業、対象の方には区よりご自宅に案内を郵送します。**無料**で受けられます！

## 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、かつ特定保健指導の対象でない方

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か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

**講義**  
(糖尿病・食事について)

食前血糖値測定 

試食

食後血糖値測定

運動実践 

運動後血糖値測定

後日

**個別面談**

ヘモグロビンA1c測定と体組成計測定

※これまでにセミナーを受けたことがある方は、個別面談のみ参加できます。

**まだ間に合う！**  
参加者の**74%**が  
ヘモグロビンA1c値の改善・維持！

## ヘモグロビンA1cが6.5%以上の方 医療機関への受診状況調査 ※糖尿病薬を服薬していない方



調査票が届きましたらご記入の上、返送をお願いいたします。

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。

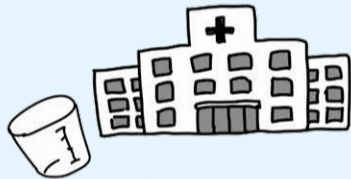


自己判断せず、まずは医師に相談することが大切です！！

## 糖尿病治療中の方 腎臓の健康チェックと腎不全予防のための保健指導 ※糖尿病薬を服薬中の方

### アルブミン尿検査

区指定の医療機関にて実施



### 結果説明

受診した医療機関にて実施



「糖尿病性腎症初期段階」と診断を受けた方

### 保健指導

保健師等による個別面談・電話支援



6か月間生活習慣改善にトライ！！

問 地域保健課保健事業グループ ☎ 03-3987-4660

## 医療費を大切に使いましょう

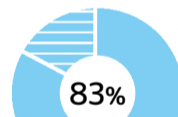
健康保険は、収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支出する、助け合いを基本とした制度です。そのため医療費が増えることは保険料の引き上げにつながる可能性があります。



問 国民健康保険課給付グループ ☎ 03-3981-1296

## ～私たちにできること～

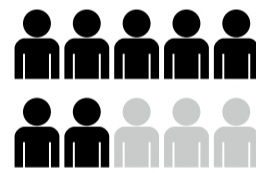
ジェネリック医薬品を活用しよう



ジェネリック医薬品利用率(全国平均)

※後発医薬品が存在する医薬品のうち、後発医薬品が使用されている割合

定期的に健康診断を受け、病気を早期発見・早期治療しましょう



東京都民の10人に7人が特定健診を受診しています

※令和4年度 厚生労働省の調査より

## 健康展

日時：12月8日(日)10:00～14:30  
場所：としま区民センター 8階 多目的ホール  
骨密度や脳年齢などの各種測定体験コーナーや薬剤師による「薬なんでも相談コーナー」などがあります。  
(※測定体験コーナーは当日に整理券を配布します。)



問 国民健康保険課管理グループ ☎ 03-3981-1923

## 豊島区医師会 糖尿病区民公開講座

### テーマ 糖尿病とフットケア

日時：12月7日(土)14:00～16:00

会場：豊島区医師会 4階講堂(豊島区西池袋3-22-16)

#### プログラム

- 「みんなで予防する糖尿病の合併症 ～なぜ血糖値を良くしないとイケないの?～」  
日本大学医学部附属板橋病院 内科学系糖尿病代謝内科学分野 助教 小須田 南
- 「知って得する、わかると安心、糖尿病と足のお話 ～フットケアで糖尿病足病変を予防しよう～」  
日本大学医学部附属板橋病院 看護師 渡邊 恵

申し込み開始：令和6年11月中旬頃から受付予定  
詳しくは、豊島区医師会の公式ホームページでご確認ください

豊島区医師会

検索

東京都立大塚病院

## 糖尿病イベント

どちらも参加無料！

### テーマ 「災害は突然やってくる ～糖尿病患者のためのサバイバルガイド～」

① 11月13日(水) 9:30～12:00

血糖測定・握力測定コーナーや片脚立位テスト、災害用食品のカロリー当てクイズコーナーがあります。参加された方にはささやかなプレゼントを差し上げます。是非ご参加ください。

② 11月13日(水)～11月29日(金) ポスター展示

都立大塚病院 イベント

検索

病院HP(二次元コード)をご利用ください。  
「イベント・お知らせ」からみることが出来ます。



問 患者・地域サポートセンター 地域連携支援グループ

☎ 03-3941-3211(内線2138) 9:00～17:00(平日のみ)

### 糖尿病 予防・改善 クイズ 答え

- C (まず野菜から食べることで、血糖値の上昇を緩やかにします。)
- B (尿糖の有無だけでは糖尿病の判断はできません。)
- B
- A (炭水化物の重ね食は要注意！)
- E
- C (食後の血糖値上昇のピークは60～90分後です。)