

※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります

※費用の明示がないものは無料

# 正しい知識で糖尿病予防

問合

各健康福祉センター(健康ガイド参照)

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和3年度の板橋区国民健康保険特定健診結果では、糖尿病を患っている・糖尿病の疑いがある方は、約4人に1人います。

糖尿病は、発症すると完治できませんが、合併症の多くは予防できます。

正しい知識を身につけ、糖尿病を予防しましょう。

## 糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量・働きが低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。糖尿病の発症には、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与すると言われています。

## 深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・糖尿病腎症など重篤な合併症を引き起こします。また、合併症の進行により、失明したり透析治療が必要になったりすることがあります。※このほか、動脈硬化の進行により、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。

## 糖尿病を予防するポイント

生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。  
●適正体重を知り、体重を管理する※BMI(肥満判定の国際基準=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の標準は、18.5~25.0未満。

- 甘いもの・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事を心がける
- お酒はほどほどに、週2日は休肝日にする
- 毎日の生活でプラス10分歩く
- ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかり取る
- 定期的に健診を受けて、血糖値を把握する



## 区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

## 健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

- 板橋健康福祉センター ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター ☎3938-8621
- 女性健康支援センター ☎3579-2306

### 区民結核健診

▶とき=12月16日(金)9時30分~10時30分▶ところ=板橋区保健所▶内容=胸部X線検査※診断書の発行不可▶対象=区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方▶定員=20人(申込順)▶申込・問=電話で、感染症対策課感染症相談指導係☎3579-2321

### 医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど=表1参照▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区内在住も含む)も相談可▶定員=各回1人(申込順)▶申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター



表1 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
12月2日(金)	大谷口おとしより相談センター☎5964-5620
12月8日(木)	ウェルネススペース板橋(板橋3-26-4)※申込は板橋おとしより相談センター☎5248-2892
12月12日(月)	高島平おとしより相談センター☎5922-5661
12月16日(金)	中台おとしより相談センター☎3933-8875

※13時20分から・14時から、各1回制。

### 離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=12月20日(火)、A10時~10時45分B14時~14時45分▶内容=講義・料理展示▶対象=区内在住で、開催日時時点でA1歳~1歳6か月B生後9~11か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可▶定員=A・B各8人(申込順)▶ところ・申込・問=電話で、志村健康福祉センター



## 社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(9月6日~10月5日)  
▶金井町友の会2484円▶伊藤康治5万円▶NPO法人ゆずり葉1900円▶大工原辰実1万円▶問=(福)板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

## いたばし総合ボランティアセンター ご案内

いたばしつながるカレッジ  
▶とき=12月9日(金)・来年1月13日(金)・2月10日(金)・3月11日(土)、4日制、18時30分~20時(来年3月11日(土)は13時30分~15時30分)▶内容=講義「大都市における外国人支援の取組」など▶講師=(一財)東京都つながり創生財団課長 梅田弘美ほか▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=20人(申込順)▶ところ・申込・問=11月19日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター☎5944-4601 info@ita-vc.or.jp(月曜・日曜事務所休み)※申込記入例(4面)参照

## 朝市(産業振興課)

板橋朝市

▶とき=11月20日(日)朝6時30分から▶ところ=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)▶催し=餅つき

## 公共機関だより

### 個人事業税の支払いはお済みですか

11月30日(水)は、個人事業税第2期分の支払期限です。クレジットカード・スマートフォン決済アプリなどのキャッシュレス納付をご利用ください。新型コロナウイルス感染症の影響などで支払いが困難な方は、お問い合わせください。  
▶問=板橋都税事務所☎3963-2111

## タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

### 最期まで自宅で安心して暮らすセミナー

▶とき・ところ(各1日制)=表2参照▶内容=講義「高齢期のお金・生きがい・健康など」▶講師=ライフデザイン・社会保障研究会代表 徳田五十六▶対象=50歳以上の方▶定員=各日20人(申込順)▶申込・問=11月19日(土)10時から、電話で、同会☎070-5598-2882

表2 最期まで自宅で安心して暮らすセミナー

とき	ところ
A12月6日(火)・13日(火)	高島平区民館
B12月8日(木)・15日(木)	グリーンホール
C12月9日(金)・16日(金)	成増アクトホール

A10時~12時 B13時~15時30分

## 広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係☎3579-2022

## 「生前贈与・遺産分割対策の無料個別相談会」開催

12月3日(土) 参加無料・要予約  
ハイライフプラザいたばしで開催

自分の資産はできるだけ多く、子どもや孫などに残したいもの。もらう人が喜んでくれる顔を見るのはうれしいですね。通常、お金や株・不動産など、価値のあるものを生前に贈与する時は、亡くなった後に払う相続税よりも、多くの税金がかかる贈与税が課せられます。また、相続税の税務調査の際に間違った贈与をしている場合、贈与税の無申告や過

少申告の指摘を受けることも想定されます。そこで「相続東京相談センター」では、12月3日(土)に、個々の悩みや不安を解決するための無料相談会をハイライフプラザいたばしで開催します。相談会では、相続税軽減効果のある暦年贈与や生命保険の非課税枠などの、上手な有効活用方法やメリット・注意点などについて、経験豊富なファイナンシャルプランナーなどがわかりやすくアドバイスします。この機会に気軽に参加を。

▶とき=12月3日(土)9時30分~17時※希望の時

間を伝えてください▶ところ=ハイライフプラザいたばし1階会議室(板橋区板橋1-55-6・地図参照)▶相談員=相続東京相談センター木場正樹さんほか▶定員=各回2組▶費用=無料▶予約・申込=相談会事務局(わかば企画内)☎0120-661-339まで(受付時間午前10時~午後5時)※個人情報を受け付けに利用します

