

生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう

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5年度の板橋区国民健康保険特定健康診査結果では、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。また、国民健康被保険者1人あたりの糖尿病に関する医療費は、東京都全体の平均額を上回っています。

糖尿病の予防には、生活習慣を改善し、適正体重を維持していくことが大切です。定期的な健診などを受け、早期発見に努めましょう。

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、血液中のブドウ糖が高い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していると言われています。

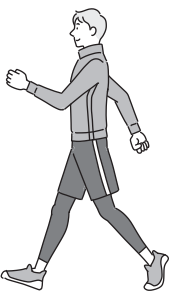
深刻な合併症

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す恐れがあります。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。

糖尿病を予防する生活習慣

- 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・脂っこいもののとりすぎに注意し、野菜をしっかりと食べ、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・睡眠をしっかりとる
- 年に一度は健診を受けて、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。

問 合

各健康福祉センター
(健康ガイド参照)

♡ 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

もっといい歯にキャンペーン

▶とき＝11月5日(火)～8日(金)、9時～16時(初日は11時から、最終日は15時まで)▶ところ＝プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容＝歯と口の健康に関する展示※ハブラシリサイクル回収ボックス設置※口腔ケアグッズ・いたPay健幸ポイントなどをプレゼント※詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問＝健康推進課健康づくり・女性保健係☎3579-2727

乳がん体験者 いたばしオアシスの会

▶とき＝11月27日(水)13時30分～15時30分▶ところ＝板橋区保健所▶内容＝体験・療養上の悩みなどの語り合い▶対象＝区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▶定員＝20人(申込順)▶申込・問＝電話で女性健康支援センター



妊活応援セミナー

▶とき＝11月28日(木)18時30分～20時30分▶ところ＝グリーンホール601会議室▶内容＝講義▶講師＝ときわ台レディースクリニック院長 藤野剛▶対象＝区内在住・在勤・在学の女性※夫婦での参加可▶定員＝30人(申込順)▶申込・問＝電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表参照▶検診受付時間＝受診券で指定した時間▶内容

- 胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。
- 肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象＝区内在住で、昭和60年3月31日以前に

と き	と ころ	定 員
12月1日(日)	高島平地域センター	60人
12月3日(火)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・24日(火)	板橋区医師会病院	45人
12月5日(木)・14日(土)・18日(水)	グリーンホール1階ホール	60人
12月12日(木)	赤塚健康福祉センター	55人

※申込順※12月13日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ

生まれた方

▶申込

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…10月26日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。
- 直接・電話…10月28日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問＝健康推進課成人健診係☎3579-2312

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝11月29日(金)10時20分～11時30分▶内容＝子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶対象＝区内在住で、令和5年9月～6年1月生まれのお子さんとその保護者▶定員＝16組(申込順)▶持物＝母子健康手帳▶ところ・申込・問＝電話で、板橋健康福祉センター

ふたご・みつごのパパのための教室

▶とき＝12月7日(土)10時～11時半▶内容＝講演▶講師＝(一社)日本多胎支援協会理事 佐藤喜美子▶対象＝区内在住で、双子・三つ子の未就学児の父親もしくはこれから父親になる方▶定員＝20人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶ところ・申込・問＝11月5日(火)朝9時から、電話で、志村健康福祉センター

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

もめないための“円満立ち退き”を専門家が解説

古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー

参加無料・予約制

11/8(金)、9(土)
大山駅「グリーンホール」で開催

相続対策や土地活用の一つとして多く選ばれている賃貸住宅。子世代へ引き継ぐ予定のある人、親からの相続を予定している人も多いのではないのでしょうか。しかし、賃貸住宅は入居者とのトラブルや、建て替えに伴う立ち退き交渉、老朽化による倒壊の危険性などさまざまな問題もつきもの。セミナーでは専門家が事例をもとに、賃貸住宅に関するトラブルの解決方法や、思わぬ落とし穴などをわかりやすく解説してくれます。セミナー終了後は個別相談(要事前予約)もあるので、より細かく知りたい人にお勧めです。主催:旭化成ホームズ

▶開催日時

11/8(金)、9(土)9:30～10:30(受付開始9:15)

セミナー終了後の個別相談会 ～11:45(要予約)

▶内容

「古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー」

講師/ディライトコンサルティング株式会社

8日＝山本 翔さん 9日＝齋藤 豪さん

▶会場 板橋区立グリーンホール503会議室

東武東上線大山駅北口から徒歩約5分(板橋区栄町36-1)

▶参加費 無料



※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●セミナーの申し込み フジサンケイ企画セミナー事務局

☎ 0120-505-470

受付時間 10:00～17:00 (年中無休)

11/8(金)申込ページ
https://ansapo.jp/semi/2872



11/9(土)申込ページ
https://ansapo.jp/semi/2873



※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

広告

NEW OPEN! プラスワンときわ台駅前店
(南口すぐ)

くつ修理

合カギ

時計の
電池交換

カバン修理

営業時間 10:00～19:00
TEL 03-5965-0111

期間限定
特価クーポン

