

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6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。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、野菜をしっかり食べて、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・睡眠をしっかりとする
 - 年に一度は健康診査を受けて、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)



福 祉

介護者こころの相談

▶とき＝11月12日(水)、10時から・11時から、各1回制▶内容＝臨床心理士による介護の悩み相談▶対象＝区内在住で、65歳以上の家族を介護している方▶定員＝各回1人(申込順)▶ところ・申込・問＝10月27日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係☎5970-1115

フレイル予防講座・10の筋トレ体験会

▶とき＝11月20日(木)9時45分～11時45分▶ところ＝富士見地域センター▶講師＝竹川病院理学療法士 羽中田賢ほか▶内容＝フレイル予防の講義・10の筋トレの体験・フレイルチェックなど▶対象＝区内在住の65歳以上で、医師から運動を止められていない方▶定員＝12人(申込順)▶申込・問＝10月27日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係☎5970-1120

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

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき＝11月28日(金)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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表1参照▶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、血圧の高い方な

- 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、来年3月31日時点で40歳以上の方▶申込●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…10月25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27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

表1 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
12月2日(火)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・23日(火)	板橋区医師会病院	各45人
12月3日(水)・13日(土)・18日(木)	グリーンホール1階ホール	各60人
12月7日(日)	高島平地域センター	
12月11日(木)	下赤塚地域センター	35人

※申込順※12月12日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ

ツインキッズクラブ講演会

▶とき＝12月6日(土)10時～11時30分▶内容＝講演・交流会▶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、おおむね

0歳の双子・三つ子の保護者またはこれから親になる方▶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4日(火)朝9時から、電話で、志村健康福祉センター

眼科検診

▶とき＝11月～来年2月▶ところ＝区内協力医療機関▶内容＝問診、精密眼底・精密眼圧・細隙灯顕微鏡などの検査▶対象＝区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月末に受診券をお送りします。※10月以降に転入した対象者は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)。※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記。※眼科疾患で治療中の方は受診不可▶費用＝700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。▶問＝健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

朝市〈産業振興課〉

蓮根朝市

▶とき＝10月26日(日)朝6時30分から▶ところ＝蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車)▶目玉商品＝カレーセット

上板橋南口朝市マルシェ

▶とき＝11月2日(日)7時～9時▶ところ＝上板南口銀座商店街(東武東上線「上板橋」下車)▶内容＝キッチンカー出店、コーヒー・サンドイッチなどの販売

福祉園秋祭り



模擬店・自主生産品の販売などを行います。ぜひ、お越しください。▶とき・ところなど＝表2参照▶問＝電話で、各福祉園



表2 福祉園秋祭り

行事名	と き	と ころ・問
加賀福祉園祭	11月1日(土)10時～15時	加賀福祉園☎3579-2366
高島平福祉園・障がい者福祉センター「虹の祭典」	11月8日(土)10時30分～15時	高島平福祉園☎3550-3403