

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、糖尿病の患者数が増加しています。令和7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、国民健康保険被保険者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・治療に努めましょう。

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、野菜をしっかりと食べて、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)

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

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・細隙燈顕微鏡などの検査▶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＝同窓口☎3579-2319

医薬品の過剰摂取にどう向き合う

▶とき＝11月30日(月)13時45分～16時▶ところ＝ハイレブプラザ▶内容＝講義「医薬品の過剰摂取への理解と支援」▶講師＝帝京大学講師 金田渉▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定員＝80人(申込順)▶申込・問＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、地域保健課こころといのちの係☎3579-2329

ツインキッズクラブ講演会・交流会

▶とき＝11月28日(土)10時～11時30分▶講師＝(一社)日本多胎支援協会理事 太田ひろみ▶対象＝区内在住で、1歳までの双子・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＝電話で、志村健康福祉センター

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝11月30日(月)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7年9月～8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＝おやこ健康手帳(母子健康手帳)・バスタオル▶申込＝電子申請(区ホームページ参照)▶ところ・問＝志村健康福祉センター



離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝12月3日(木)、10時～11時・14時～15時、各1回制▶内容＝講義・料理展示・試食▶対象＝区内在住で、開催日時点で生後9か月～1歳6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＝各回10人(申込順)▶申込＝電子申請(区ホームページ参照)▶ところ・問＝上板橋健康福祉センター



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、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24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26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)※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＝同窓口☎3579-2319

表 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
12月1日～22日の毎週火曜	板橋区医師会病院	各45人
12月2日(水)・12日(土)・17日(木)	グリーンホール1階ホール	各60人
12月6日(日)	高島平地域センター	60人
12月10日(木)	赤塚健康福祉センター	55人

※申込順

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

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

10月25日(日)～11月30日(月)
池袋で開催！参加無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そこで、三井住友トラストグループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を

池袋駅の駅チカ会場で開催。無料講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識を分かりやすく解説。この機会に参加を。

▶とき＝10月25日(日)～11月30日(月)10時～17時【時間予約制・水祝定休・希望の日時を伝えてください※所在地によ



り対応できない場合があります】▶ところ＝菊邑91ビル4階・池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶費用＝無料▶参加特典＝「不動産売買ガイドブック」「不動産の税金&補助金ガイド」進呈(写真)▶予約・申込＝講座事務局(池袋センター内)☎0120-11-9972まで(受付時間10時～17時)※個人情報は受け付けに利用

