

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月13日～19日は「全国糖尿病週間」

糖尿病の患者数は世界的な規模で増加しており、国際糖尿病連合(I D F)の発表によると2015年現在で世界の糖尿病有病者数は4億1500万人に上り、有効な対策を施さないと2040年までに6億4200万人に増加すると予測しています。

日本でも、厚生労働省が行った平成26年患者調査によると、糖尿病患者数は316万6,000人となり前回(平成23年)調査の270万人から46万6,000人増え、過去最高となりました。

このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定

し、世界各地で糖尿病予防の啓発キャンペーンを実施しています。

日本でも、「重症化予防」をテーマに11月13日から19日を「全国糖尿病週間」とし、全国各地で講演会などの啓発活動が行われます。また、全国の建物やタワーを世界糖尿病デーのシンボルカラーである青色でライトアップする、「ブルーライトアップイベント」が毎年開かれています。


池袋西口の東京芸術劇場では、14日(火)～16日(木)の日没から午後10時までブルーライトアップを実施します。

さあ!今日から

生活習慣を改善してみよう!


成人に多い2型糖尿病の初期は、無症状で気づきにくい病気ですが、運動や食事など、生活習慣に関係していることが多いので生活習慣を見直すことで、糖尿病の発症を遅らせたり、予防することができます。


この機会に以下の生活習慣ができていないかチェックしてみましょう。


一日3食規則正しい食生活を!



外食は、定食を選ぼう!


ストレスをためないように工夫しよう!



ゆっくりよくかんで食べよう!


今より10分多く体を動かそう!


睡眠不足に気を付けよう!


お酒の飲みすぎに注意! 休肝日を作ろう!


野菜を先に食べよう!


有酸素運動と筋トレをバランスよく取り入れよう!


禁煙しよう!

ジェネリック医薬品を活用しましょう

問 国民健康保険課 給付グループ ☎3981-1296

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分・効能・効果を持つ医薬品のことです。開発コストが少ないため、一般的に先発医薬品よりも安価です。

ジェネリック医薬品を使用することによって、皆さんの自己負担額の軽減や、医療費削減による国民健康保険財政の改善が期待できます。

ジェネリック医薬品への変更を希望する方は、医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望する旨を伝え、ご相談ください。「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼ったり、「ジェネリック医薬品希望カード」を薬局で提示する事も有効です。



かしく使おう ジェネリック医薬品 (東京23区国保連携事業)

イベント情報

問 健康ウォークラリー、としま健康チャレンジ 地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660
保養施設 国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923

健康ウォークラリー

散策を楽しみながら、健康増進に取り組みませんか? 昨年度に引き続き2回目の開催です。

日時: 平成30年3月24日(土)
申し込み: 平成30年1月以降に広報としまでお知らせします。



●としま健康チャレンジ! ...健康に関する講演会や健康教室を実施。参加してポイントを積み、マイレージカードを交換すると、区内協賛店でサービスを受けられます。

●保養施設...国民健康保険加入者の方に、日帰り温浴施設や保養施設の割引利用券を配布しています。



豊島区医師会主催

糖尿病区民公開講座

「60歳からの糖尿病」

—60歳までにできること、60歳からやれること—

1)「糖尿病の本質を見直して、うまく付き合しましょう」(60分)
帝京大学医学部附属病院内科 塚本 和久 教授

日時: 平成30年2月3日(土)14時～16時(予定)
場所: 帝京平成大学沖永記念ホール (東池袋2-51-4)

2)「糖尿病と楽に・安く・上手に付き合って健康寿命を延ばす」(40分)
帝京大学医学部附属病院 栄養部 浅倉 比都美 先生

申し込み: 「区民公開講座(2月3日)参加希望」と明記のうえ、氏名、住所、電話番号を記入し、豊島区医師会へFAX(03-3984-5921)して下さい。

定員: 750名 参加費: 無料

糖尿病ウォークラリー

～雑司ヶ谷七福神を巡る～

豊島区医師会では運動療法の啓発を目的として、医師と患者と一緒にウォーキングを行います。運動前後の血糖値測定あり。

日時: 平成29年11月25日(土)14時～17時30分

※申し込みは11/10に締め切りでしたが、定員(70名)に満たない場合は延長あり。



平成30年4月から国民健康保険制度が変わります

問 国民健康保険課制度改革グループ ☎3981-1923

平成27年5月27日に国民皆保険を将来にわたって守り続けるための『持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律』が成立しました。

新たに都道府県が国民健康保険制度の財政運営の責任主体になり、安定的な財政運営や効率的な事業の確保などにおいて中心的な

役割を担います。

豊島区は引き続き、資格管理、保険給付、保険料率の決定、賦課・徴収、保健事業などの地域におけるきめ細かい事業を運営する役割を担います。平成30年4月から制度が変わることにより、特別な手続きをしていただく必要はありません。

