広報としま［号外］

国民健康保険特集号

令和6年（2024年）11月12日

SDGs 未来都市としま

豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

発行：豊島区

ホームページ https://www.city.toshima.lg.jp/

編集：

国民健康保険課給付グループ 電話 03-3981-1296

地域保健課保健事業グループ 電話 03-3987-4660

2024年11月11日～17日は全国糖尿病週間です

お問合せ　地域保健課保健事業グループ　電話 03-3987-4660

糖尿病 予防・改善クイズ

次の中から答えを選んでください

［1］ 食事のとき、血糖値を上げないために最初に食べると良いのは？

Ａ．ごはん・パン・麺

Ｂ．肉・魚

Ｃ．野菜

［2］ 次の説明でまちがっているのはどれか？

Ａ．食事と運動が糖尿病の予防・改善には大切である。

Ｂ．尿検査で糖が出なければ、糖尿病ではない。

Ｃ．１日に摂取する野菜の目標量は３５０gである。

［3］ 血糖値があがるのはどのタイミングか？

Ａ．入浴後

Ｂ．食後

Ｃ．運動後

［4］ 血糖値を急激に上げる食事はどれか？

Ａ．いなり寿司＋うどん

Ｂ．サラダ+ おにぎり

Ｃ．野菜サンドウィッチ＋ヨーグルト

［5］ 次のうち糖尿病の原因とされているのはどれか？

Ａ．食べ過ぎ

Ｂ．喫煙

Ｃ．運動不足

Ｄ．ストレス

Ｅ．Ａ～Ｄすべて

［6］ 血糖値の上昇を抑えるために、効果的な運動の時間は？

Ａ．食前

Ｂ．食後すぐ

Ｃ．食後３０分～１時間

⇒答えは裏面下部へ

食欲の秋⁉ だけでなく 運動の秋に！

「歩いて」血糖値を下げよう

あなたは１日に何歩ぐらい歩いていますか？

効果的な歩き方、３つのポイント

１．ひじを90度に曲げてしっかり振る

２．少し早めに歩く

３．ゆっくり歩くとの交互で（インターバル速歩）

　　速く（３分） ゆっくり（３分） 速く（３分） ゆっくり（３分）

あなたの移動方法は？　徒歩　分

食後の血糖値のピークは60〜90分後です。歩いて数分たつと筋肉内のグリコーゲンが減少し、血液中のブドウ糖（血糖）を使うため、血糖値が下がります！

18〜64歳の方は１日60分（約8000歩）、65歳以上の方は１日40分（約6000歩）が目標です。食後はからだを動かす習慣をつけましょう！

まずは「ながら運動」からスタート

色のついている部分に効いています。

●筋力トレーニング

※週に３日、毎食後10回前後を目安におこないましょう

スクワット

１、２、３、４でゆっくりひざを伸ばしながら立ち上がる

１、２、３、４でゆっくりひざを曲げて腰を落とす

つま先立ち

背伸びをするように１、２、３、４でゆっくりと両方のかかとを上げる

１、２、３、４でゆっくりかかとを下ろす

かかと立ち

１、２、３、４で両方のつま先を上げる

１、２、３、４で両方のつま先を下ろす

●ストレッチ

ハムストリングス（太もも裏側）のストレッチ

イスに浅く座り、片脚を伸ばして、ひざをまっすぐにする。つま先を上げる

背中が丸くならないように股関節(こかんせつ)から、上体を倒す

内もものストレッチ

背中が丸くならないようにとまっすぐ前に上体を倒す

両脚をひらく

ポイント

血糖値スパイクを防げ！

食後に血糖値が急上昇する状態のことを「血糖値スパイク」といいます。放っておくと、血管を傷つけ、動脈硬化をどんどん進めてしまいます。

［血糖値と時間の表］

ゴロゴロしている場合

血糖値　140㎎／dl

食事↓

時間

歩いて数分たつと血糖値が下がりはじめる

食後２時間の血糖値が140㎎/dl を超えたら要注意です

●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅などで配布しています。

お問合せ　地域保健課保健事業グループ　電話 03-3987-4660

豊島区国保特定健診受診者対象　糖尿病重症化予防事業

各事業、対象の方には区よりご自宅に案内を郵送します。無料で受けられます！

ヘモグロビンA1cが6.0～6.4％の方

糖尿病予防のための保健指導

※ 糖尿病薬を服薬していない、かつ特定保健指導の対象でない方

管理栄養士・保健師から無理なく血糖値を下げるコツなどのアドバイスを受けて、６か月間の生活改善にチャレンジ！

糖尿病予防 食事・運動セミナー

講義（糖尿病・食事について）

食前血糖値測定

試食

→

食後血糖値測定

運動実践

運動後血糖値測定

後日→

個別面談

ヘモグロビンA1c測定と体組成計測定

※これまでにセミナーを受けたことがある方は、個別面談のみ参加できます。

まだ間に合う！

参加者の74％がヘモグロビンA1c値の改善・維持！

ヘモグロビンA1cが6.5％以上の方

医療機関への受診状況調査

※糖尿病薬を服薬していない方

［POSTのイラスト］

調査票が届きましたらご記入の上、返送をお願いいたします。

医療機関受診状況に合わせて保健師より電話でサポートを受けられます。

自己判断せず、まずは医師に相談することが大切です‼

糖尿病治療中の方 腎臓の健康チェックと腎不全予防のための保健指導

※糖尿病薬を服薬中の方

アルブミン尿検査

区指定の医療機関にて実施

→２週間後

結果説明

受診した医療機関にて実施

→「糖尿病性腎症初期段階」と診断を受けた方

保健指導

保健師等による個別面談・電話支援

６か月間生活習慣改善にトライ‼

お問い合わせ　地域保健課保健事業グループ　電話 03-3987-4660

医療費を大切に使いましょう

健康保険は、収入に応じて保険料を出し合い、そこから医療費を支出する、助け合いを基本とした制度です。

そのため医療費が増えることは保険料の引き上げにつながる可能性があります。

→

〜私たちにできること〜

ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品使用率（全国平均）83%

※後発医薬品が存在する医薬品のうち、後発医薬品が使用されている割合

定期的に健康診断を受け、病気を早期発見・早期治療しましょう

東京都民の10人に7人が特定健診を受診しています　※令和４年度　厚生労働省の調査より

お問い合わせ　国民健康保険課給付グループ　電話 03-3981-1296

健康展

日時：12月８日（日）10：00～14：30

場所：としま区民センター 8階 多目的ホール

骨密度や脳年齢などの各種測定体験コーナーや薬剤師

による「薬なんでも相談コーナー」などがあります。

（※測定体験コーナーは当日に整理券を配布します。）

お問い合わせ　国民健康保険課管理グループ　電話 03-3981-1923

豊島区医師会 糖尿病区民公開講座

先着100名参加費　無料

［テーマ］糖尿病とフットケア

日時：12月７日（土）14：00〜16：00

会場：豊島区医師会 ４階講堂（豊島区西池袋３-22-16）

プログラム

１）「みんなで予防する糖尿病の合併症

～なぜ血糖値を良くしないといけないの？～」

日本大学医学部附属板橋病院　内科学系糖尿病代謝内科学分野　助教 小須田 南

２）「知って得する、わかると安心、糖尿病と足のお話

～フットケアで糖尿病足病変を予防しよう～」

日本大学医学部附属板橋病院　看護師 渡邊 恵

申し込み開始：令和６年11月中旬頃から受付予定

詳しくは、豊島区医師会の公式ホームページでご確認ください

［豊島区医師会］を検索

東京都立大塚病院　糖尿病イベント

［テーマ］「 災害は突然やってくる〜糖尿病患者のためのサバイバルガイド〜」

どちらも参加無料！

① 11月13日（水）9：30〜12：00

血糖測定・握力測定コーナーや片脚立位テスト、災害用食品のカロリー当てクイズコーナーがあります。

参加された方にはささやかなプレゼントを差し上げます。是非ご参加ください。

② 11月13日（水）〜11月29日（金）ポスター展示

［都立大塚病院　イベント］を検索

病院ＨＰ（二次元コード）をご利用ください。

「イベント・お知らせ」からみることが出来ます。

お問い合わせ　患者・地域サポートセンター　地域連携支援グループ

電話 03-3941-3211（内線2138）9：00 〜17：00（平日のみ）

糖尿病予防・改善クイズ ［答え］

１．C　（まず野菜から食べることで、血糖値の上昇を緩やかにします。）

２．B　（尿糖の有無だけでは糖尿病の判断はできません。）

３．B

４．A　（炭水化物の重ね食べは要注意！）

５．E

６．C　（食後の血糖値上昇のピークは60〜90分後です。）