

墨田区のお知らせ

NO.1944

2019年(令和元年) 11/11

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面……女性の人権
- 4・5面……すみだの企業で活躍する若者たち
- 3・6～8面…講座・教室・催し・募集



つながる 墨田区

すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>



成人の方は、特にご注意を

糖尿病

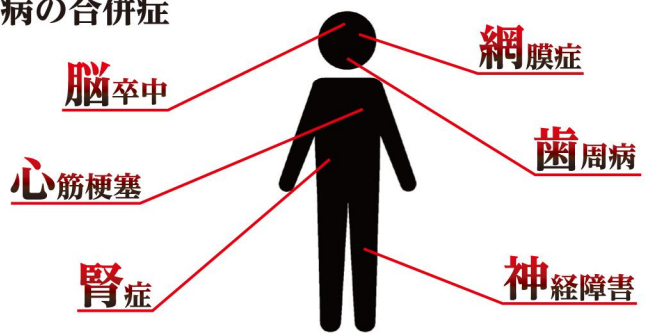
厚生労働省が実施する「国民健康・栄養調査」の近年の結果によると、国内の糖尿病が疑われる成人の割合は、4人に1人です。

糖尿病は自覚症状がほとんどありません。しかし、そのまま放っておくと、脳卒中、心筋梗塞、腎症等の合併症を引き起こします。

日頃からの予防と確実な治療を。

[問合せ] 保健計画課保健計画担当 ☎ 5608-1305

糖尿病の合併症



NOVEMBER 14TH WORLD DIABETES DAY 11月14日世界糖尿病デー



2019年標語
『人生100年 筋量増やして 健康寿命』

糖尿病を予防・改善するポイント

I 正しい食習慣を心掛けましょう

まずは、バランスの良い食事をする事です。
ゆっくり噛む・野菜から食べるなど、血糖値の急激な上昇を抑えるための工夫も大切です。



II 無理のない運動を継続しましょう

運動をすると血糖値を調整するインスリンの働きがよくなります。ウォーキングなどの運動を1日に20分～60分、週3回以上継続すると効果的です。



III 定期的に健診を受けましょう

糖尿病は自覚症状がほとんどないので、**年1回の健診**を必ず受けましょう。糖尿病治療の最大のカギは、早期発見・早期治療です。



糖尿病医療連携ネットワーク

区では、糖尿病医療連携ネットワークによって、患者の治療に連携して取り組んでいます。ぜひ、身近な医療機関等に相談しましょう。



糖尿病連携手帳

糖尿病の知識を深め、日常生活や診療にも活用できる「糖尿病連携手帳」を配布しています。糖尿病の方は、ぜひ入手して、受診の際は必ず提示しましょう。



[配布場所] 医療機関、薬局、各保健センター、保健計画課(区役所5階)ほか

