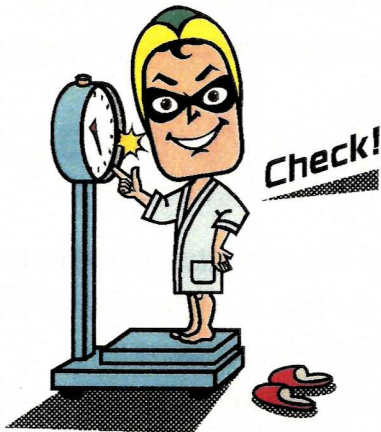


ちょっと実行、 ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

健診を受けよう!



定期的に健診を受けて、
自分の体の状態を知りましょう。

食生活を整えよう!



野菜を食べて、
元気に過ごしましょう。

体を動かそう!



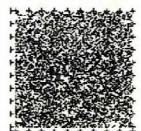
エスカレーターから階段に変えて、
体を動かすことを習慣にしましょう。

リフレッシュしよう!



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、
疲れをとりましょう。

できることから始めましょう。



今からできること、いろいろあります!



健診を受けよう

健診は自分の体の状態を知るチャンス!

- 定期的に健診を受けよう。
- 40歳以上の方はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した「特定健康診査」を受けよう。
- 健診結果を見て、日々の生活を思い返してみよう。
- 定期的にがん検診を受けよう。
- 精密検査の指示があった場合は、すぐに受診しよう。



食生活を整えよう

食生活改善は意外とカンタン!

- もう一皿野菜を食べよう。
- 野菜から先に食べよう。
- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめにしよう。
- 揚げ物ばかり食べないように注意しよう。
- よく噛んでゆっくり食べよう。



体を動かそう

一大決心しなくても大丈夫!

- エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用しよう。
- 歩ける距離は意識的に歩こう。
- 休日は掃除や庭仕事などで体を動かそう。
- 地元を散歩してみよう。



リフレッシュしよう

休み方にもコツがある!

- 毎朝同じ時間に起きて生活リズムを整えよう。
- めるめのお風呂にゆっくり浸かって疲れを取ろう。
- 寝る前のカフェインやお酒は控えよう。
- 寝る前のパソコンや携帯電話の操作は控えよう。
- わずかな時間で気分転換できる方法を見つけよう。

「東京都健康推進プラン21(第二次)」を進めています

総合目標

平成32年には、都民の4人に1人が65歳以上になると推測されています。プラン21(第二次)では、都民の一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、生涯にわたって健やかに暮らすことができる社会を目指します。

健康寿命の延伸^{※1}

※1 プラン21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

健康格差の縮小^{※2}

※2 プラン21(第二次)では、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」としています。

領域・分野

総合目標を達成するために、健康づくりを3つの領域に分け、分野別に取組を進めています。

領域1 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん 糖尿病・
メタボリックシンドローム
循環器疾患 COPD

領域2 生活習慣の改善

栄養・食生活
身体活動・運動 休養
飲酒 喫煙 歯・口腔の健康

領域3 ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備

こころの健康 次世代の健康
高齢者の健康 社会環境整備

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



さあ、あなたも健康へ!映像公開中 ▶ [とうきょう健康ステーション](#) 検索

登録番号(26)127 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎ 03(5320)4361





ゼロ 0円ジム

今すぐ始められる健康法

定期的に健診を受け、 血糖値を把握しましょう



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

糖尿病の疑いが
あるかないかは、
血液検査でわかります。

●空腹時血糖値 (mg/dl)

正常	要注意	要受診
～ 109	110 ～ 125	126 ～

●HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)(NGSP値) (%)

正常	要注意	要受診
～ 5.5	5.6 ～ 6.4	6.5 ～

血糖値が正常範囲

……> でも、油断大敵

ちょっとした生活習慣の改善で、今の血糖値を維持!

血糖値が少し高めと言われたら(要注意)

……> あなたは糖尿病予備群

日々の生活習慣を改善し発症を予防!

血糖値が高いと言われたら(要受診)

……> 糖尿病が疑われます。

すぐに医療機関を受診!

HbA1c とは

HbA1cの値は、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映し、血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病を発症したら

定期的に診察を受け、医師の指示に従って血糖値を適切にコントロールすることで、合併症を予防することが大切!

細小血管障害による 三大合併症

腎症> 人工透析
網膜症> 失明
神経障害> 下肢切断

大血管障害による 動脈硬化の進行

虚血性心疾患> 生命の危険
脳卒中

糖尿病と歯周病は互いに深く関連して進行

糖尿病の治療は

食事療法 薬物療法 運動療法 を組み合わせて行われます。

◆健康づくりに関する情報は

とうきょう健康ステーション

検索

◆慢性腎臓病(CKD)については

はっとけないぞ! CKD

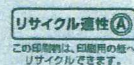
検索

平成26年10月発行

編集・発行/東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

電話 03 (5321)1111 (内) 32-851～5

印刷物規格表 第4類 印刷番号 (26) 15



血糖値が高いと どうなるの?

糖尿病を正しく知って発症予防!

40歳から74歳の都民の約3分の1は、
糖尿病を発症しているかその予備群です。



監修/内舘安子
東京女子医科大学
糖尿病センター長



このマークは目の不自由な
のための「音声コード」です。

東京都福祉保健局

糖尿病は どんな病気？



糖尿病は、すい臓が分泌するホルモンであるインスリンの量の不足や、動きの低下により血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）の高い状態が続く病気。

糖尿病には、自己免疫疾患等による1型糖尿病と、生活習慣が要因となる2型糖尿病があります。日本の糖尿病患者の約95%は2型です。

- ◆主な発症要因は
肥満・過食・運動不足・ストレスなど
- ◆**痩せている人も**油断禁物
- ◆**日本人**は糖尿病になりやすい体質

血糖値が高いってどういうこと？

健康な状態では…

食べた物がブドウ糖になって血液に入り
血糖値が上昇



←すい臓からインスリン

筋肉・肝臓がブドウ糖を吸収し
血糖値が低下

この仕組みが十分に働かないと…

血糖値が下らず**高血糖状態に**



それが続くと**糖尿病を発症！**



初期は自覚症状がほとんどない

さらに高血糖状態が続くと
血管が蝕まれ、長い年月の間に

血管の障害が少しずつ進行



合併症を発症！

できることから始めよう 糖尿病予防

食生活を整えよう

適切な
**エネルギー量と
栄養バランスの
良い食事**を

飲酒は
ほどほどに

朝食を
しっかり食べて
夕食は控えめに



野菜を先に、
ゆっくりよく噛んで、
腹八分目

体を動かそう

歩ける距離は
意識的に歩こう



休日は**掃除や
庭仕事**などを積極的に

できるだけ
階段を利用

**近所を
散歩**してみよう

ストレスをためない

ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかろう



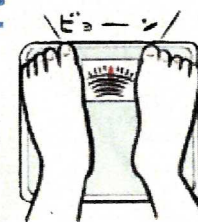
友人と会ったり
外出したり、
自分に合った
ストレス発散を

つらい時は無理せず
周りの人や
専門家に**相談**を

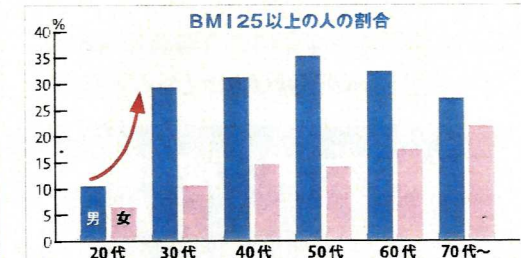
夜更かしせずに
ぐっすり眠ろう

適正体重を保って 糖尿病予防

BMI 25 以上は肥満。
肥満は 30 代から急激に増加。
20 代から生活習慣に気を付けることが大切！



BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



東京都民の健康・栄養状況 (H22~24の合計)

[ホーム](#) > [福祉・健康](#) > [健康](#) > [健康づくり](#) > 【足立区は糖尿病対策を推進します】もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト

更新日:2014年10月10日

【足立区は糖尿病対策を推進します】

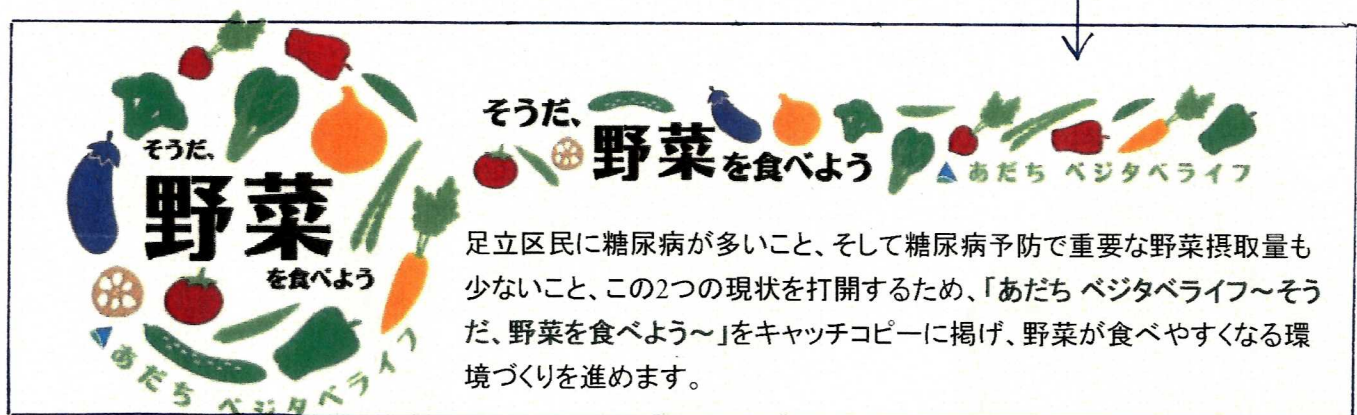
もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト

足立区では、住んでいけば自ずと健康になれるまちを目指して、「もっと笑顔、もっと長寿 あだち元気プロジェクト(通称:元プロ)」を実行していきます。

その中で特に力を入れて推進しているのが、区民に多い糖尿病対策に重点を置いた「あだち ベジタベライフ～そだ、野菜を食べよう～」を旗印にした野菜に関する取り組みです。

参考: ロゴイメージ

あだち ベジタベライフ～そだ、野菜を食べよう～



足立区は野菜“から”食べて糖尿病予防(ベジファースト)

野菜に含まれる食物繊維が糖分の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ
血糖値が低く抑えられることで血管が守られ、血管の老化による生活習慣病を予防できる
野菜をよく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ、肥満防止につながる

主な取り組み

野菜に関する取り組みを行う「あだち ベジタベライフ協力店」の拡大

「野菜たっぷりメニュー」や「ベジファーストメニュー(食前にサラダを提供する等)」を提供するあだち食の健康応援店の拡大

噛みごたえのある食材を使用した「かむカムメニュー」を提供する店舗・弁当店の拡大

北足立市場からの旬の野菜情報を、フェイスブック等で発信

Aメール・区ホームページ・フェイスブック・ツイッター等による、野菜の簡単レシピ発信

小中学校等で、野菜たっぷり献立を提供する「野菜の日」を月1回実施

幼稚園、保育園、小・中学校で「一口目は野菜から」の声かけを実施

いきいきウォーク新宿のご案内

水と緑に彩られた
神田川流域のコースを歩いて
楽しく健康づくりを
しましょう。



いきいきウォーク
新宿ウォーキング
コース

葛瀬橋～瀬澤橋
3km

高戸橋～豊橋
1km





文字サイズ

小 中 大

English

中文

한글

ZoomSight 起動

めざそう！“健康・予防 日本一”ふじえだプロジェクト

更新日：2014年12月26日

第1回健康寿命をのばそう！アワード 自治体部門優良賞受賞

“選ばれるまち藤枝”に向けた4つの日本一（“健康・予防”、環境、教育、危機管理）を目指した取り組み

藤枝市は県下で一番平均寿命が高く(H17 厚生労働省)、特定健診やがん検診受診率もトップクラス。これまでの取組と市民の健康意識を強みに“健康・予防日本一”を掲げ、住んでみたいまち、選ばれるまち藤枝づくりを推進しています。

地域・産業の賑わいづくりの視点も含めた先進的な市民参加型の健康づくり運動を展開し“元気で長寿の健康都市 ふじえだ”をめざします。

プロジェクト1 歩いて健康・走って健康「バーチャル東海道の旅」

ウォーキングを中心とした運動習慣の推進を図る



日常のウォーキング・ランニング習慣を促進

楽しみながら、目標を持って取り組むことを支援

東海道のほか、奥の細道、四国お遍路などのコースも用意し継続を促進

★[バーチャル東海道の旅の詳細はコチラ](#)

プロジェクト2 ふじえだ健康スポット20選

健康を切り口に地域の宝を発掘し健康・予防の意識づけと賑わいづくりを促進



観光とは違った視点でのシティ・プロモーション

市内外1200件の応募の中から選りすぐりの20箇所をマップにして紹介

「楽」「癒」「美」「食」「鍛」に分けて特長説明や消費カロリーなどを表示

点を線で結んだ回遊性のあるフォトラリー、ウォーキングイベントなどを開催

★ふじえだ健康スポット20選の詳細はコチラ

プロジェクト3 ふじえだ健康マイレージ

参考：ウォーキングの促進

「健康・予防」の意識付けと健康行動実践者の拡大と定着化を図る
協力店を増やすことで地域・産業の活性化と元気あるまちづくりへ

楽しみながら“健康”と“お得”をゲットできる健康づくりツールの提供



4週間チャレンジで健康的な生活習慣にポイントを付与（運動、食事、休養、歯、体重計測と健（検）診、社会参加、禁煙）

やろうと思ったその日からスタートOK

紙版とWeb版かを選択できる

Web版により若い世代に健康情報を提供

県と協働し、ポイント還元の方法を事業所や店舗の協力を得てサービスを拠出

店舗・事業所と協働して健康づくりを推進

★健康マイレージの詳細はコチラ

ふじえだ健康スポット

Fujieda Healthy Spot 20選

スポットの特徴を5つに分けてご紹介!

わくわく! 癒 癒 癒 癒 癒
癒 癒 癒 癒 癒
癒 癒 癒 癒 癒
癒 癒 癒 癒 癒
癒 癒 癒 癒 癒

1 アウトドアでリフレッシュ!
大久保
グラススキー場
キャンプ場
楽 食

2 里山の体験フィールド
市民の森の
アスレチック
楽 食

3 巨石が迎える
パワースポット
びく石山頂
癒 美 食

20 玉露の
日本三大産地で
触れる茶文化
玉露の里の
本格的茶室
癒 美 食

19 マイナスイオン
あふれる
白藤の滝
癒 美 食

18 目を澄ませば
安らぎの景色
大旅籠柏屋の
水琴窟
癒 美 食

17 はだして
チャレンジ!
おかべ巨石の森
公園の
お庭踏み石
楽 美 食

16 富士見展望
朝日山
城跡
癒 美 食

15 400年の歴史と
四季の移ろい散策
蓮華寺池
公園
楽 癒 美 食

14 東海一の
桜トンネル
瀬戸川
こもれびの道
金比羅山緑地
癒 美 食

13 安全・安心 地産地消
JAおいがわ
ファーマーズマーケット
まんさいかん
藤枝
食

12 春は菜の花・
秋はコスモス
栃山川
ウォーキング
ロード
癒 美 食

11 健康と交流の
スポーツガーデン
大洲温水プール
大井川マラソンコース
リパティ
楽 癒 美 食

10 まちのオアシス
駅南公園の
健康遊具
楽 癒 美 食

9 静寂な参道と
空海眺望
市内最南の山
熊野山
癒 美 食

8 10分の登山気分で
志太一壺の絶景
日本一低い
烏帽子山
癒 美 食

7 心臓破りの
220段
鬼岩寺の
急階段
癒 美 食

6 「サッカーのまち藤枝」
が誇る
藤枝総合
運動公園の
展望広場
癒 美 食

5 笑顔こぼれる
癒しの湯
瀬戸谷温泉
ゆらくの
露天風呂
癒 美 食

4 新緑&紅葉狩り
滝ノ谷
不動峡
癒 美 食

3 巨石が迎える
パワースポット
びく石山頂
癒 美 食

2 里山の体験
フィールド
市民の森の
アスレチック
楽 食

1 アウトドアで
リフレッシュ!
大久保
グラススキー場
キャンプ場
楽 食

新宿区「女性の健康週間」
イベント

案 (取扱い注意) 2月5日(公開)

健康になる! キレイになる! 楽しくなる!

なるなるフェスタ 2015

先着200名様に
ペットボトル飲料
プレゼント!

3月1日～8日は「女性の健康週間」。

新宿区では毎年この週間に合わせイベントを開催し、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけとしています。

また、女性の健康支援センターがオープンして1周年でもあり、充実した内容で実施します。ぜひ、ご家族、お友だちをお誘いあわせのうえお出かけください。男性の方のご参加も大歓迎です。

さあみなさん、来て! 聴いて! やって! 見て! 健康づくりをしましょう!

入場無料

参加費無料

3月7日(土) 10:00～16:00 (開場 9:30)

女性の健康支援センター 四谷保健センター
(新宿区三栄町 25 番地)

★特別講演

「大丈夫だよ、がんはろう!」
～早期発見すれば、
がんでは死なない～

山田邦子さん
(要事前予約)



★睡眠セミナー

「睡眠を改善することで、
自律神経を整えて
健康的なからだをつくる!」

友野なおさん



手作り豆腐って
おいしい!
を体験



大人の
ラジオ体操



健康&栄養&
歯科相談
コーナー



からだの
ケンサ
体験パーク

骨密度測定など
(一部、当日整理券配布)



★乳がんの
12のサイン
レモンプロジェクト

Run for the Cure
Foundation



スポーツ
アロマ
マッサージ



なるなる
カフェ

クイズにお答えいただくと
コーヒー一杯
お飲みいただけます



★印のセミナーに2つ以上参加された方には、
お帰りの際に素敵なプレゼントをさしあげます!

●山田邦子さんの特別講演: 事前予約が必要

(対象: 新宿区内在住・在勤・在学の方)

●からだのケンサ体験パーク:

一部測定に当日整理券配布あり

【問い合わせ】

女性の健康支援センター(四谷保健センター)

☎03-3351-5161 (8:30～17:00)

【アクセス】公共交通機関をご利用ください。

山田邦子さん特別講演予約方法

はかきに必要事項(氏名・郵便番号・住所・年齢・性別)を電話番号を記入し、在勤・在学いずれかの区分を明記し、2月20日(金)必着で女性の健康支援センター(〒160-0008 新宿区三栄町25番地)までお申し込みください。(はがき1枚につき2名まで応募可。2名分の必要事項を必ず記入してください)

なお、応募者多数の場合は抽選を行い、結果ははがきで当選者・落選者ともにお知らせします。(2月24日発送予定)

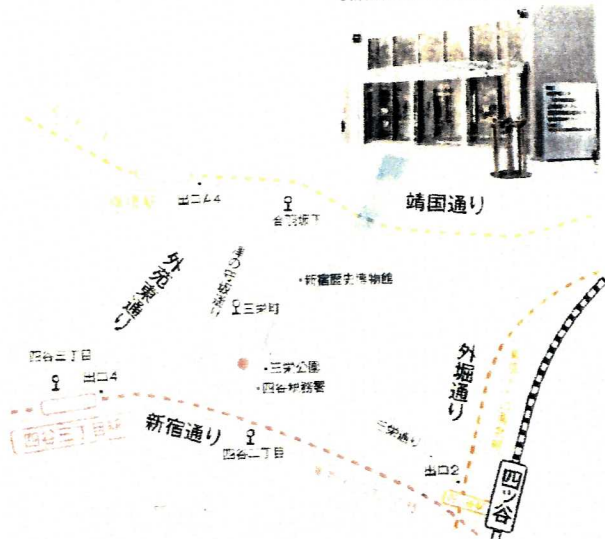
主催: 新宿区

協賛: 株式会社・ジャパン・大塚チャレンジフェスタ実行委員会/オムロンコーポレーション/公益財団法人 経機予防会

サライズ/認定NPO法人 乳房健康研究会/東京立システムズ/マルコム/UCU上島珈琲/EO賞

企画協力: 一般社団法人 まちと健康づくりネットワーク

[新宿区三栄町25番地]



女性の健康支援センター 四谷保健センター

5F



4F

女性の健康支援センター(展示コーナー)

3F



事務室等

エレベーター・エントランス(総合受付)

3F

【栄養室】

10:00~ 受付終了15:30 (1回15分程度 随時体験受付可能)

お子様でも簡単!

手作り豆腐って
おいしい! を体験



「豆乳」と「にがり」で、豆腐を手作り。作った豆腐は、その場で食べられます。

3F

【ホール・問診室・診察室等】

10:00~ 受付終了15:30 (1回につき5~10分程度) (一部要予約)

からだの状態を知って、より健康に!

からだのケンサ体験パーク



(当日整理券配布 1回目9:45~ 2回目12:00~) 各回おむね定員25名

●疲労・ストレス測定

●肺年齢測定 ●体組成測定 ●骨密度測定

●血圧測定 ●噛むカムチェック

(カムをかんで噛む力をチェック)



10:00~ 随時受付 (1人10分程度) 受付終了15:30

健康&栄養&歯科相談コーナー

5F

【集会室D・E】

11:45~12:30 13:30~14:15 (45分) 各回定員40名(先着順)

スポーツアロママッサージ

肩こりや腰痛、更年期症状などからだの不調や気分のリフレッシュに効果的な香りとともに、自分でできるマッサージの方法をご紹介します。



5F

【集会室B】

10:15~11:00 11:30~12:15 13:15~14:00 (45分) 各回定員20名(先着順)

大人のラジオ体操

全身の筋肉をまんべんなく動かすラジオ体操は、計算で尽くした究極のエクササイズ。そのポイントを覚えてもらいながら健康について学びましょう。



5F

【集会室C】

なるなるカフェ

ジュースにお答えいただき
コーヒー杯お飲みいただけます

5F

【多目的室】

第1部開場 9:30~

10:00~

早稲田大学津軽三味線愛好会 三津巴

10:30~11:40 (70分) 定員100名(先着順)

★友野なおさん睡眠セミナー

睡眠を改善することで、
自律神経を整えて健康的なからだをつくる!

睡眠コンサルタントである友野なおさんは、自ら睡眠改善をして10kgの減量に成功した経験者。どうすれば質の良い睡眠を得ることができたり、自律神経を整えたりできるかをじっくり教えていただき、健康的なからだづくりの方法を身につけましょう。



休憩 (開場まで室内にはお入りいただけません)

第2部開場 12:10~

12:30~12:50

津軽三味線

早稲田大学津軽三味線愛好会 三津巴

12:50~13:00

吉住健一 新宿区長あいさつ

13:00~14:10 (70分) 定員100名(事前予約制)

★山田邦子さん特別講演

「大丈夫だよ がんはろう」
「早期発見すれば、がんでは死なない」

TV番組がきっかけで両胸に乳がんが見つかった山田邦子さん。早期発見だったため、乳房を切除せず2度の温存手術を受けました。手術後もがんの病巣根絶のため、放射線治療などを続けてきました。乳がんが見つかったから今まで、山田さんの経験についてお話しいただきます。



休憩

14:30~15:30 (60分) 定員100名(先着順)

★乳がんの12のサイン

レモンプロジェクト
Run for the Cure Foundation

「乳がん」についてどれだけ知っていますか? どのような症状? どうやって自己検診をするの? レモンプロジェクトでは、乳がんのサインと正しい自己検診の方法を、レモンを使ってわかりやすく説明します



★印のセミナーに2つ以上参加された方には、お帰りの際に素敵なプレゼントをさしあげます!