

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会
発行日：平成30年11月発行

第196号



世界糖尿病デー 働き盛りの糖尿病予防

新潟県十日町地域振興局健康福祉部

樋口 広美 地域保健課長

11月14日は「世界糖尿病デー」



糖尿病の予防や治療を啓発する国際デーで、インスリンの発見者のバンティング博士の誕生日にあたります。

世界各国で糖尿病が増え、日本でも人口の15%を超える糖尿病患者及び予備軍があると推定されています。(平成28年度国民健康・栄養調査)

また、新潟県の40～74歳で血糖検査のヘモグロビンA1cが6.0%以上の人は男性20.0%、女性16.4%と全国(男性18.7% 女性14.2%)を上回っています。(特定健診・特定保健指導データ2014厚生労働省)

十日町・津南地域でも、働き盛り世代で糖尿病が疑われる方の割合は4人に1人(22.4%)となっています。(十日町労働基準監督署の労働者50人以上の事業所における平成28年度健康診断結果の有所見率より)

十日町地域で糖尿病予防の取組

十日町地域では、糖尿病について理解を深めていただくために、十日町地域糖尿病予防ワークショップを毎年開催しています。

今年は10月20日(土)とおかまち産業発信フェア、21日(日)津南町健康まつりで、健康チェック、各種相談コーナーを出店し、多くの方に参加いただきました

十日町地域 糖尿病予防ワークショップ

お気軽に、お越しください。

in おかまち産業発信フェア	in 津南町健康まつり
日時: 2018年10月20日(土) 午前10時-正午 午後1時-4時	日時: 2018年10月21日(日) 午前10時-午後2時
場所: 十日町市 クロステン 2階中ホール	場所: 津南町保健センター、 町立津南病院
内容 ※一部、実施しない会場があります	
● 糖尿病相談 (医師・歯科医師・薬剤師・栄養士等)	
● 健康チェック (血糖値、血管年齢、筋内バランス・脂肪量測定等)	
● 栄養チェック (食事内容等)	
● 粗品進呈 (数に限りがあります) など	
事前申込み不要 参加費無料	

企業での取組～丸山工務所さん・高橋工務所さん～

働き盛り世代の生活習慣病予防モデル事業として、十日町市内の丸山工務所さん、津南町内の高橋工務所さんと協力し、働く世代の健康づくりを応援しています。

「体力測定」や「バランスのとれた塩分に配慮したお弁当」を体験し、「清涼飲料水の砂糖含有量」を見てびっくり！ 自分の健康状態や日頃の生活を振り返りました。



<丸山工務所さん：体力測定の様子>



<砂糖がこのくらい入っています！>



<お弁当のモデル>

～糖尿病予防・重症化予防のポイントは～

働き盛りの健康づくり（十日町・津南地域版）スモールチェンジをご覧ください。

十日町地域糖尿病予防ワークショップ

検索