

血糖値がやや高めのあなたへ

「自分はまだ大丈夫」と思っていませんか？

# そのまま放置すると危険です!

進行すると…



生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

## このチラシを手にとった今、チャレンジ！ 無料特別プログラム

この案内は、令和5年度特定健診の結果が、メタボリックシンドロームではないが生活習慣の改善が必要な数値に該当した方へ送付しています。

- 血糖値がやや高め(空腹時血糖値110~125mg/dlまたはHbA1c6.0~6.4%)
- 内臓脂肪型肥満ではない(腹囲 男性85cm・女性90cm未満)
- 40歳以上70歳未満

## 糖尿病発症予防は「やや高め」と言われた、今が肝心

糖尿病とはインスリンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気です。網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

生活習慣の改善によって糖尿病を「発症する手前」で防ぐことが大切です。



パンフレットをご覧ください。(出典:東京都保健医療局)



「血糖値がやや高め」

正常値に戻る

境界型のまま

2型糖尿病に進行

高血糖は認知症のリスクを高めるとも言われています。

### 参加した皆さんの声

私一人ではやらない気持ちが出てしまうので、続けていくには良いきっかけになると思いました。



漠然とした知識が整理されて現在の生活習慣を見直すことができ良かったです。



すぐに実践できる内容でとても参考になりました。



自分は健康だと思っていたのですが、予防の段階で声をかけてもらえて、とても助かりました。

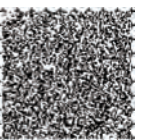


発行:世田谷保健所健康企画課 発行日:令和6年12月

お問合せ先

プログラム・チラシの内容について (平日9:00~17:00)  
世田谷区保健センター健康指導係 TEL 03-6265-7473 FAX 03-6265-7429

特定健診の結果のご案内について (平日8:30~17:00)  
世田谷区保健福祉政策部国保・年金課特定健診係 TEL 03-5432-2936



# 無料 選べる3つの 血糖値改善プログラム

※複数のプログラムをご利用いただけます。

## 1 まちかどゼミ (下半期)

内容 1 **すぐできる! 食生活のワンポイントアドバイス**



管理栄養士が基本的な食事バランスから、おやつを食べるときのちょっとしたポイントまで様々なアドバイスをします。

内容 2 **自宅でもできる! 運動体操レクチャー**



専門スタッフが自宅でもできるような簡単なストレッチや、筋力トレーニング等を実践しながら指導します。

.....ご都合の良い日程を選び、お電話でご予約ください! .....

	会場名	会場住所	実施日時	時間
1	北沢タウンホール	北沢 2-8-18	令和6年12月14日(土)	9:30~11:30
2	成城ホール	成城 6-2-1	令和7年1月15日(水)	14:00~16:00
3	三茶しゃれなあどホール	三軒茶屋 1-41-10	令和7年2月18日(火)	14:00~16:00

**定員** 各回 先着25人  
**申込期限** 各開催日の10日前まで  
**申込先** 世田谷区保健センター ☎03-6265-7473(平日9:00~17:00)

※定員に達していない場合は、申込期限後も参加を受け付けます。ご希望の際は、上記申込先までお問い合わせください。



世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう!」という健康づくり運動の取組みを進めています!

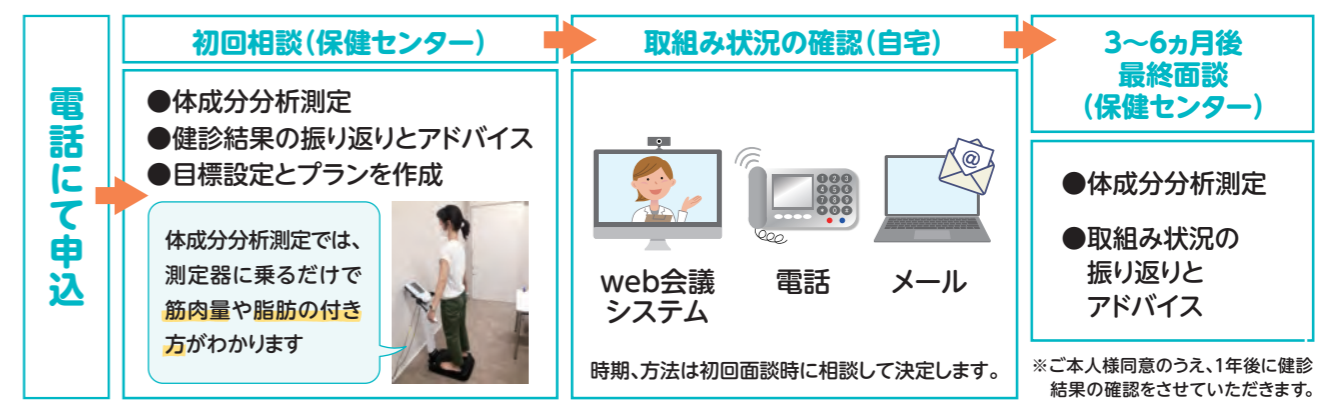
## 2 お家でトライ

専門スタッフがお電話でアドバイスします。ご自宅で気軽に受講ができます。



## 3 パーソナルサポート

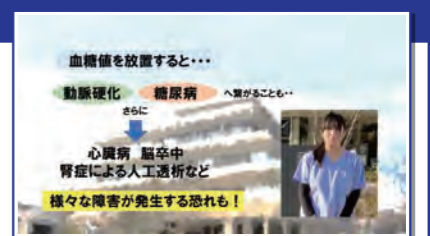
健診結果をもとに、専門スタッフが個別にアドバイスします。より細かなサポートをご希望の方におすすめです。



**実施日時** 月~金曜日 午前・午後 詳細はお問い合わせください。  
**申込期限** 令和7年3月31日  
**申込先** 世田谷区保健センター ☎03-6265-7473(平日9:00~17:00)

### まずは2分の動画をご覧ください!

YouTube世田谷区保健センター公式チャンネルでは「今日からできる血糖値改善ワンポイント」をテーマに生活編・食事編・運動編の3つの動画を配信中です。まずは動画で取り組めることを見つけてみましょう!



概要編へ移行します <https://www.youtube.com/watch?v=72Ho9jClzl>