

自分の健康リスクがわかった！
▶ 健康のために行動を起こそう

鉄のカブト 鉄のタテ 勇者の剣
すべての装備が揃った！



野菜を食べよう！

限定ミッション

◆ ベジタベ チャレンジ ◆

いつもの食事に野菜を「ちょい増し」して欲しい！惣菜、自炊、外食など、食事の形式は問わない。
いつもより「ちょい増し」野菜したアピール文と一緒に、食事の写真を送ってミッション完了だ！
ミッション完了した人には、抽選でプレゼントが当たるよ！

プレゼント内容

体重組成計……………2名様
体重はもちろん、部位ごとの体脂肪率や筋肉量が測れる！



パルスオキシメーター
(血中酸素飽和度測定器)……………3名様
備えあればうれいなし！
引き続き、感染症に気を付けよう

一人鍋セット……………3名様
お家で旅館気分！美味しく、楽しく、野菜を食べよう



1人用鍋とコンロ、固形燃料、
鍋の素がセットになってるよ！

ミッション攻略のヒント

足立区には、約900店の「ベジタベライフ協力店」があるぞ！野菜たっぷりメニューを提供しているので、ぜひ行ってみたい。店舗一覧は右のQRコードから。
忙しくてコンビニ食がメインの人も工夫次第！袋のサラダはお手頃価格でそのまま食べられるし、インスタントの豚汁も、実は野菜たっぷりなんだ！



ベジタベライフ
協力店一覧



チャレンジ期間：令和3年11月1日(月)～30日(火)

参加条件：区内在住・在勤・在学の方

応募方法：ホームページかQRコードから応募

アナタの「ちょい増し野菜」が区SNSで紹介されるかも！？



応募フォーム



◆ ウォーキング チャレンジ ◆

1週間、目標歩数に向けて歩いてみよう！
もちろん、参加者にはプレゼントが当たるよ！

チャレンジ期間：令和3年10月25日(月)～
11月30日(火)

参加方法など、
詳細はこちらから！



◆ 公園で遊ぼう！ ◆

足立区では、子どもはもちろん、大人も楽しめる公園を沢山ご用意しています！
子どもに大人気の「タコさんすべり台」や、大人のちょっとした運動に役立つ健康遊具をご紹介します！



タコさんのいる公園



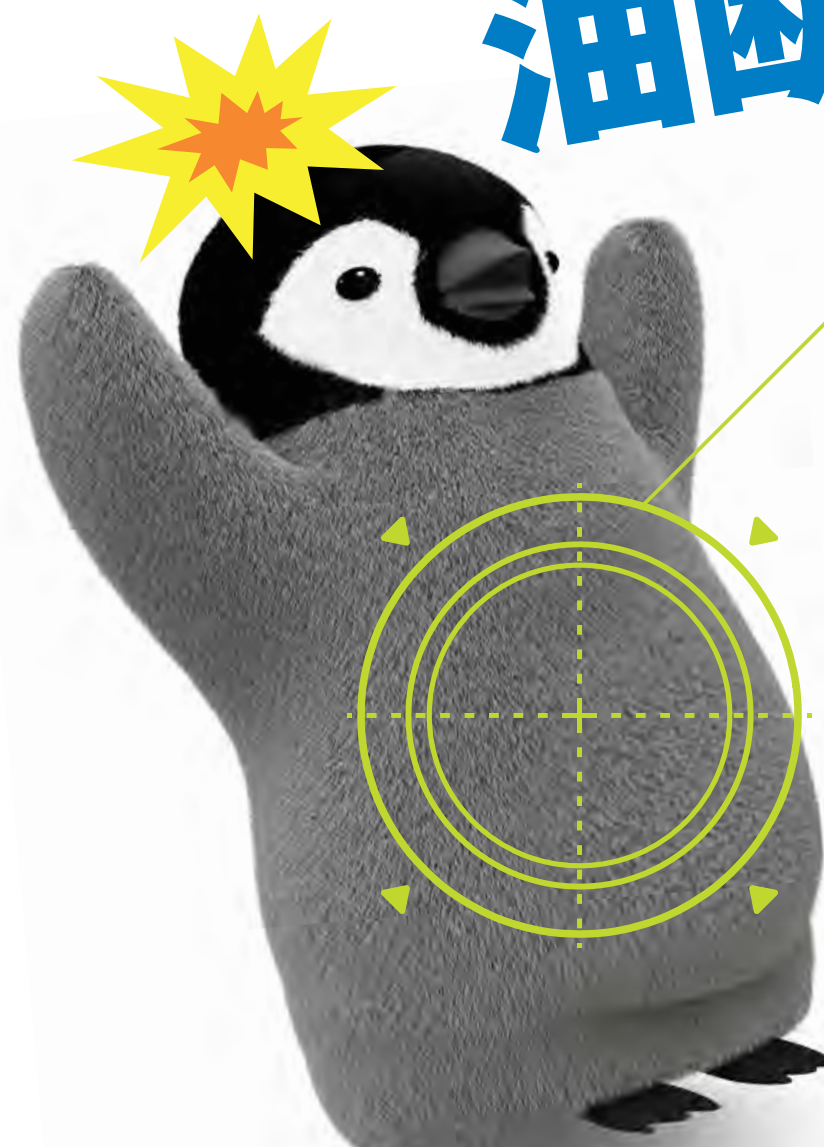
健康遊具がある公園



※お出かけの際は、マスクを着用するなどの
感染症対策をお願いいたします。

11月は
糖尿病月間

若いからって、 油断大敵！



PENGUIN ♂ (35)

- ☒ 甘いものが大好き
- ☒ ファストフードやラーメンで
食事を済ませることがよくある
- ☒ 去年の服が少しキツくなった
- ☒ 日常的に運動をしていない
- ☒ 食事の時間が不規則
- ☒ 家系(両親や祖父母)に
糖尿病の人がいる

健康リスク Lv.80

あなたは どうする？

- ▶ 1 行動する
- 2 何もしない

- 1 自分の健康リスクについて知る
- 2 野菜を食べる
- 3 カラダを動かす

豪華プレゼントも当たる！？

糖尿病月間の詳細はこちらから！



健康を求めて
冒険 START!





自分の健康リスクについて知る

▶ Q & Aを読もう



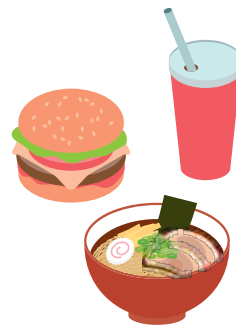
Q 甘いものが大好き

A 例えばシュークリーム1個(100g)は、スティックシュガー9本分の糖分(約27g)と、コロッケ1個分の脂質(約12g)を含んでいます。

夜は、昼間と比べて活動量が少なく、血糖値が上がりやすいので、どうしても食べたいときは、夕食後のデザートではなく午後3時のおやつに食べましょう！おすすめのおやつは、ダークチョコレートや素焼きのナッツです。

Q ファストフードやラーメンで食事を済ませることがよくある

A 美味しくてつい食べてしまうけど、カロリーオーバーになりがちです。血糖値が上がりやすかったり、気が付けばお腹の周りに脂肪が、なんてことも…。レタスバーガーやタンメンをチョイスしたり、野菜から食べ始めることを意識するなど、少しの工夫でリスク対策を！



Q 去年の服が少しキツくなった

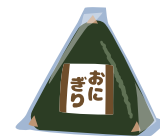
A キツくなった分、脂肪がついたということです。脂肪があると血糖値が下がりにくくなるため、糖尿病リスクが高まります。サイズが変わるほど増えた脂肪は、許容範囲ではありませんよ！

Q 日常的に運動をしていない

A 体脂肪を減らすためには、運動が効果的です。1日8,000歩以上歩くと、糖尿病の発症率が低くなる、というデータも発表されています！早歩きや、歩幅を大きくしてみたり、階段の利用を心がけるなど、自分が実践しやすいことから取り組んでみましょう。

Q 食事の時間が不規則

A 同じ食事でも、食べる時間によって血糖値の上がり方が変わります。朝食を抜いたり、遅い時間の食事は太りやすく、血糖値も上がりやすい！夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの軽食をちょい食べして、帰宅後に野菜などのおかずを軽く食べることがおすすめ！



Q 家系(両親や祖父母)に糖尿病の人がいる

A 糖尿病になりやすい体質を受け継いでいる可能性があります。しかし糖尿病は、遺伝と、食べ過ぎや運動不足などが重なって発症することが多いため、家族に糖尿病の人がいても、日々の生活に気を付けることで予防につながります。



より詳しく自分の糖尿病リスクについて知りたい方は、こちらへ！

特定非営利活動法人メディカル指南車 糖尿病危険度チェック



▶ 検査を受けよう

無料

簡易血液検査 スマホdeドック

18歳から39歳までの方向け！

無料

40歳前の 健康づくり健診【2日制】

18歳から39歳までの方向け！

薬局ヘモグロビンA1c測定

その場で結果を知りたい方向け！

自宅で簡単に採血。一般的な健康診断と同等の検査が受けられます。

期 間 令和3年12月24日(金)まで

対 象 18歳から39歳まで(令和4年3月31日現在)の
足立区民の方

費 用 無料(通常5,755円の検査です)

方 法 ホームページから申込み

問合せ お問い合わせコールあだち 03-3880-0039



ホームページ

地域の保健センターで健康診断と結果説明が受けられます。

日時・申込 ホームページ、あだち広報に掲載

対 象 18歳から39歳まで(令和4年3月31日現在)の
足立区民の方

費 用 無料



ホームページ

1年中いつでも、区内13か所の薬局で糖尿病リスクの確認ができます。

費 用 500円(区外在住の方は1,000円)

対 象 糖尿病と診断されていない方

方 法 希望の薬局へ電話申込み

場 所 実施薬局はホームページに掲載



ホームページ



職場の健康診断や特定健診の機会がある方は、その結果を見直してみましょう。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、実施内容が変更になる場合があります。その場合は、ホームページでお知らせいたします。

▶ 糖尿病について知ろう

足立区では若者の3人に1人が
糖尿病リスクありと診断されている！※1

🔪 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、体質やストレス、過食、運動不足などが原因で血糖値の高い状態が続く病気です。合併症を引き起こすまで自覚症状がありません。血液検査結果で、ヘモグロビンA1c値(HbA1c)※2が5.6%以上だったら、糖尿病予備群です！日頃から自分のカラダの状態について、知っておくことが大切です。

※2 過去1~2か月の血糖値の平均。6.5%以上で糖尿病と診断され、7%以上で合併症の危険性が高まります。

🔪 糖尿病の合併症って？

ヘモグロビンA1c値が高くなるほど、血液はドロドロした状態になります。その結果、血管が詰まる心筋梗塞や脳梗塞をはじめ、腎不全による人工透析、認知症、失明、足の切断など、さまざまな合併症を引き起こします。

🔪 貴重なインスリン、無駄遣いしていない？

体内では、血糖値を下げる働きをもつホルモン「インスリン」が作られます。インスリンは、一生で作られる量が決まっているため、一度少なくなってしまうと、もう体内で増やすことができません。また、脂肪が多くなるとインスリンが効きづらくなってしまうため、より多くのインスリンを消費することになってしまいます。限られたインスリンを無駄遣いすることのないよう、生活習慣を見直しましょう。



※1 令和2年度 足立区40歳前の健康づくり健診より