

促進月間におけるポスター等の選定 等

1 促進月間におけるポスター等の選定

令和元年度から、各保険者が加入者への疾病予防や健康づくりのための取組を協働で行うことで、東京都全体の取組をさらに推進するよう、促進月間を設定しております。促進月間では、東京都保険者協議会のホームページで周知を図るほか、各保険者が活用可能な資料やポスター等を掲載する予定です。

以下の促進月間について、ポスター等案を用意しました。
本ポスターに、事務局で保険者協議会の名入れをし、被保険者向けの周知に活用していただきます。

- 健康増進普及月間（9月）
- 乳がん月間（10月）
- 糖尿病予防月間（11月）
- 後発医薬品使用促進月間（2月）

・健康増進普及月間

ちょっと実行、ずっと健康。



健診を受けよう!



Check!

定期的な健診を受けて、自分の体の状態を知りましょう。

食生活を整えよう!



Moshu Moshu

野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

体を動かそう!



Go!

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!



Refresh!

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。

—「東京都健康増進プラン21(第二次)」を進めています—

目標1 生活習慣病の予防と健康づくりの推進
目標2 生活習慣病の予防と健康づくりの推進
目標3 ライフステージに応じた健康づくりと健康増進の推進

※あ、あなたも健康へ! 映像公開中 ▶ どうせより健康ステーション 検索

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

野菜の「ちから」が期待できる量は、



野菜350gの目安量

「350g」です!

あなたは1日350gの野菜を食べていますか?
1日350g以上野菜を食べている人の割合(成人)

性別	食べている	食べていない
男性	34.1%	65.9%
女性	26.6%	73.4%

平成27年東京都民の健康・栄養状況

▶ 野菜の「ちから」とは?

- ◆ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む。
→ 脳血管疾患の危険因子となる高血圧を予防します。
- ◆エネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む。
→ 肥満や糖尿病を予防します。

▶ なぜ350gなの?

◆350g以上の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を確保することができるからです。



東京都福祉保健局

階段上って 気分も 上げよう!



Go!
今日も階段
フィットネス!

野菜を食べて元気なカラダづくり
ケンコウデスカマン

歩きスマホはやめよう! 東京都福祉保健局

乳がんの自己触診を知っていますか？

がん検診に加えて、
月1回の自己触診の
習慣をつけましょう。



- ◆月経前の一週間は避けましょう。
- ◆閉経後など月経のない方は日にちを決めて行いましょう。

受けよう！がん検診 検索

目でチェック!

鏡に向かい、次の姿勢をとり、**乳房の変化**をチェックします。

- ・両腕を高く上げる。
- ・両腕をまっすぐに下ろす。
- ・両腕を腰に当てる。



手でチェック!

・3～4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆくり触ります。

特に、乳房の外側上部に注意しましょう。

・脇の下もチェックします。

※仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時、石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



- CHECK**
- ✓ 乳房のしこり
 - ✓ 脇の下のしこり
 - ✓ 乳首からの分泌物
(乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌液がないかチェック)

気になることがあったら専門医の診察を受けてください。
40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

東京都福祉保健局



・糖尿病予防月間

定期的に健診を受け、 血糖値を把握しましょう



糖尿病の疑いがあるかないかは、血液検査でわかります。

東京都健康づくり推進キャラクター
タンゴウデスカマン

●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」

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 ……………> 生命の危険

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
- を組み合わせで行われます。

◆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

ほっとけないぞ! 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
印刷物株式会社 第4期印刷番号 (25) 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 / 内海安子
東京女子医科大学
糖尿病センター長



このマークは日本全国共通のQRコードです。

東京都福祉保健局

・後発医薬品使用促進月間



ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に製造販売される、**新薬と同一の有効成分を同一量含み、効き目が同等な医薬品**のことです。

その先には、ひろがる笑顔。

安心・信頼
Anshin Shinrai



国の厳しい審査をクリア
ジェネリック医薬品は、国の厳しい審査をクリアしたものが承認されています。有効性や安全性、品質も新薬と同等です。

低価格で個人負担が軽くなる
新薬と同じ有効成分を使用し、開発費用が抑えられるので、低価格です。医療の質を落とすことなく、経済的負担が軽くなります。

未来
Mirai



医療費を有効活用
個人負担の軽減だけでなく日本全体の医療費の効率化が可能です。その医療費は新技術や新薬の導入に活用できます。

医療保険制度を次の世代に引き継ぐ
少子高齢化が急速に進む中、現在の優れた医療保険制度を維持し、子どもたちや次の世代に引き継いでいくことに貢献します。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品に関する情報は
厚生労働省 ジェネリック 医薬品

(参考)

・禁煙週間(選定済み)

TOKYOは、止まらない。

受動喫煙防止条例、はじまる。

たばこを吸う人も吸わない人も誰もが快適に過ごせる街を目指して、健康ファースト東京へ。

2019.01 START

KENKO FIRST TOKYO

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

東京都受動喫煙防止条例

痰
黄色や粘り気のある **たん** が出る

息切れ
しやすい

1日に何度も **せき** が出る

あなたは大丈夫？
COPD
慢性閉塞性肺疾患

シー オー ビー ディー
COPD?

このような **症状** はありませんか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と、薬物等による治療が可能です。いわゆる肺の「生活習慣病」です。気になる症状はありませんか？それはCOPDかもしれません。

増え続ける **COPD** による死者

世界における死亡原因

2004年	2020年(推定)
① 感染症	① 感染症
② 脳卒中	② 脳卒中
③ 下部呼吸器疾患	③ COPD
④ COPD	④ 下部呼吸器疾患
⑤ 下痢性疾患	⑤ 交通事故
⑥ HIV/AIDS	⑥ 呼吸器病
⑦ 結核	⑦ 糖尿病
⑧ 呼吸器病	⑧ 高血圧性心疾患
⑨ 交通事故	⑨ 胃癌
⑩ がん(肺癌)	⑩ HIV/AIDS

呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

40歳以上の喫煙者に多い病気で、

いくつかの症状に思い当たる方は、自己判断せずに医療機関へ相談を。早期発見・早期治療が何より重要です！

COPD情報はWEBで確認できます。 [とうきょう健康ステーション COPD 検索](#)

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？

シーオービーディー

COPD

まんせい へいそくせい はいしつかん
慢性閉塞性肺疾患

監修 工藤 翔二先生 (公益財団法人結核予防会 理事長)

ご存知ですか？

このマークは目の不自由な方のための「読みコード」です。

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

「ニコチン依存症」は病気です

「たばこをやめたくてもやめられない」…その症状は「ニコチン依存症」という病気なのかもしれません。身体的依存の場合、薬や病院での治療方法があります。

ニコチンパッチ・ニコチンガム

ガムを噛んだり、パッチを貼ることにより、体内に少量のニコチンを補給し、禁煙時のイライラを緩和します。



Q
ニコチンパッチやガムはどうすれば手に入るの？

薬局及び薬店で、誰でも購入できます。
病院でも処方してもらうことができます。

Q
薬を使うと、どのくらいの費用がかかる？

個人差はありますが、目安として禁煙までに2～3万円くらいかかります。

医療機関で治療する方法

最近では、一定の要件をみたせば、医療保険の適応となりました。

Q
病院での治療は、何度も通院が必要？

禁煙外来は、合計5回の通院が基本となっています。

Q
禁煙治療の費用の目安は？

保険適用：
12,000円から2万円程度
自由診療：
4万円台から6万円
(*医療機関や治療内容によって、異なります。)



← 保険適用となる対象者の条件や、東京都内医療機関の詳細情報は、こちらをご覧ください。

たばこをやめると太る？

「たばこをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組めない方も多いのではないのでしょうか？禁煙後に起こる体重増加については、その理由を知り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策はたばこ以外の方法で！

Q
「禁煙すると太る」理由とは？

- 1 味覚と嗅覚が戻って、食事が美味しくなる。
- 2 口寂しさから、間食が増える。
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る。

体重増加を防ぐコツ

口寂しさを紛らわせる食べ物に注意する！
デスク周りに低カロリーの食べ物を数種類準備



シュガーレスガムや
キャンディ・タブレット



干し昆布



冷たい水・熱いお茶

バランスよく食べてこまめに運動！



階段を上る
10分=65kcal



掃除機をかける
15分=39kcal



洗車をする
30分=142kcal

※消費カロリーは50歳男性・60kgの場合

平成25年3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健康推進係
新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03(5320)4356

登録番号 (24) 291

卒煙を 考えよう

禁煙成功への
セルフメソッド

たばこの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけではなく、消化器病やぜん息なども引き起こすといわれています。

まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？



東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

2 都が実施するイベント等への後援(グッズの選定)

(1) 後援グッズの選定

令和元年度から、保険者協働の取組として、健康づくりや疾病予防のために、都のTokyo健康ウォーク(参加者:2,100人)とピンクリボンin東京(参加者:5,000人)の後援を行います。
後援グッズの選定をお願いします。(令和元年度予算額:729,200円)

選定した後援グッズについて、事務局がメッセージと保険者協議会の名入れを行い、イベント参加者に配付するよう手配します。

※別添参照

物品種類	部数	予算額(税込)	物品種類	部数	予算額(税込)
ウエットティッシュ (健康はみんなの宝) *頭を使った食生活を! *運動不足はウォーキングで解消!	2,100個	265,680円	オリジナル ボールペン+蛍光ペン	2,100部	207,360円
	5,000個	513,000円		5,000部	489,240円
救急絆創膏 *(生活習慣病を防ぎましょう!) *(健康のため、みんなのため 禁煙しましょう!)	2,100個	145,800円	オリジナル ポケットティッシュ	2,100個	78,840円
	5,000個	291,600円		5,000個	118,800円
クリアファイル (適正受診&特定健診)	2,100部	288,360円	乳がんお風呂ポスター	5,000個	324,000円
			インデックス (乳がんを知ろう)	5,000個	394,200円

()内のメッセージは、既に記載されています。*のメッセージは選択できます。

(2) メッセージへのご意見

(1)のオリジナルグッズに記載するメッセージについてご意見をお願いします。
いただいたご意見をもとに事務局でメッセージを入れます。

(メッセージ例)

- 受けよう がん検診! 東京都保険者協議会

3 活用促進に向けた取組へのご意見

現在、以下の方法で促進月間やイベントへの後援について周知を行っています。
その他、有効と思われる周知方法(促進月間やイベント中の周知方法も含む)についてご意見をお願いいたします。
事務局の方で、促進月間やイベントを周知する際に、参考にさせていただきます。

(現行の周知方法)

- 特定健診等のプログラム研修会の通知発送時に同封し、全保険者に送付
- 保険者協議会のHPで周知
- 促進月間中に、メールの署名欄で周知

【東京都保険者協議会事務局】

★禁煙週間(5月31日から6月6日)関連のポスターはこちらから★

HP <https://www.tokyo-hokensyakyougikai.jp/>