

運動施設のご案内

- 上野健康増進センター
台東区東上野4-22-8
☎ 03(3847)9475
- 千束健康増進センター 令和9年5月まで
休館予定
台東区千束3-28-13
☎ 03(5603)0085
- 台東リバーサイドスポーツセンター
台東区今戸1-1-10
☎代表 03(3872)3181

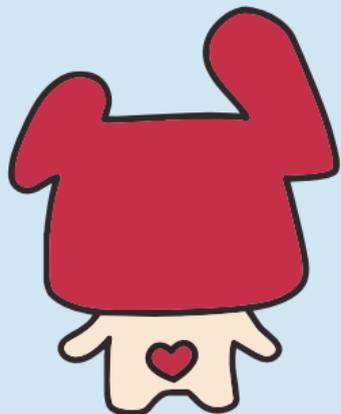


「アクアビクス」



「エアロビクス」

予防・早期発見のために
年1回は**健康診断**を
うけましょう。



台東区では区民の糖尿病予防・重症化予防のために、
地域関係団体と「**糖尿病対策地域連携委員会**」を設置し、
糖尿病に係る地域連携を推進することで糖尿病対策を
効果的に推進してまいります。

令和8年2月作成

「**血糖値**」が
気になり始めたら！

～糖尿病を予防しましょう～



台東区

たいとうヘルスアップ講座
～血糖値が気になり始めたら～

血糖値の上がりにくい食事や
簡単なストレッチなどを紹介します。



詳細は
こちら▶



管理栄養士による**栄養相談**

台東区では、区内在住・在勤の方を
対象に、食事についての個別相談
を行っています。



詳細は
こちら▶



HbA1c(ヘモグロビンA1c)を知っていますか？

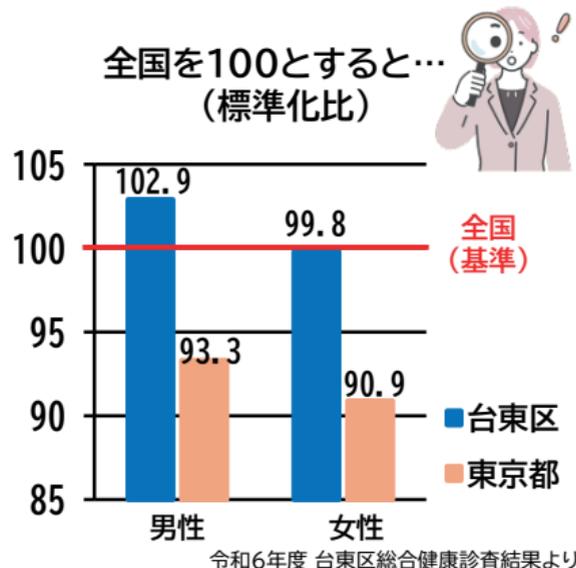
■ HbA1cとは

糖尿病の血液検査の指標の1つで、血糖値と異なり、直前の食事の影響を受けません。

正常	~5.5%
要注意	5.6~6.4%
要受診	6.5%~

⚠ 要受診の方は、糖尿病が疑われます。すぐに医療機関を受診しましょう。

台東区は、HbA1c5.6%以上の方が東京都より多い！？



放っておくと…
失明や透析、下肢切断
になる可能性があります



セルフチェックをしてみましょう！



■ 糖尿病と喫煙

喫煙はインスリンの働きを妨げ、糖尿病にかかりやすくなります。

■ 糖尿病と結核

糖尿病になると免疫力が低下し、結核などの感染症にかかりやすくなります。

糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼします。

- ・インスリンの働きが妨げられる
- ・歯のぐらつきや喪失が食生活に影響



- ・免疫の低下により感染しやすくなる

糖尿病の治療だけでなく、かかりつけ歯科で歯周病の検査や治療も受けましょう。

