

10月8日は、「糖をはかる日」 糖尿病治療研究会が制定

血糖のレベルは、健康に大きく影響します。わが国で血糖自己測定（SMBG）が健康保険適用されてから30周年にあたる今年、「糖をはかる日」が制定されました。糖尿病患者さん、保健指導・医療関係者のみならず、糖尿病予備群を含む一般生活者に対しても、改めて「血糖」について考える機会として、啓発活動が行われます。

糖尿病治療研究会（代表幹事：池田義雄 <http://www.dm-net.co.jp/rgtd/>）は、10月8日を「糖をはかる日」として、日本記念日協会に登録しました。

「糖をはかる日」（公式サイト <http://www.dm-net.co.jp/10-8/>）では、「血糖を知る、はかる、コントロールする。」を基本テーマに、一般生活者や糖尿病予備群、糖尿病患者さん、糖尿病予備群を指導する保健指導関係者や、糖尿病治療にあたる医師や医療スタッフなど、それぞれに合わせた幅広い内容の情報を提供する予定です。主な活動としては、公式サイトにおける「血糖について学ぼう」、「血糖値アップ・ダウンクイズ」といったキャンペーンコンテンツの公開、制定記念講演会、血糖値アップ・ダウン 100 文字投稿コンテストが実施されます。

なお、報道関係者に対しても、知らないうちに体を蝕んでいく高血糖やその結果引き起こされる、糖尿病やその合併症、脳梗塞、心筋梗塞といった疾患への正しい理解について改めて啓発するとともに、各メディアを通じた情報発信への協力をお願いしていきます。

SMBG がわが国で臨床応用されてから 40 年、その健康保険適用から 30 周年にあたる節目の年を記念して制定された同記念日を契機に、近年、大きな社会問題となっている糖尿病・生活習慣病の防止や、体調のバロメーターとしてすでに一般的な体温や血圧と同様に、血糖についても健康づくりに役立つ指標として認識を深めてもらう取り組みが実施されます。あわせて、血糖値を意識した健康づくり、血糖コントロールの改善に向けたきっかけとなることを目指して、関連団体、企業とともに、積極的な活動が行われます。



「糖をはかる日」メインビジュアル。高血糖、低血糖を防ぎながら適切な血糖値の変動を目指していただけるよう、上昇しすぎても下降しすぎても安全に飛行できない「熱気球」をモチーフにしています

▶対象と啓発内容：

① 一般生活者、糖尿病予備群

「血糖の動きを意識した健康生活」

血液の中の糖の役割と、どのようなときに上がりどのようなときに下がるといった血糖値の仕組み、食後高血糖や血糖の高い状態が続くと糖尿病、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞といったリスクが高まることなどを啓発するとともに、血糖値を意識し、上げすぎない健康的な生活習慣を提言する。



「糖をはかる日」シンボルマーク

② 糖尿病患者さん

「血糖値を、上手にコントロール」

食後高血糖や血糖値の変動について改めて啓発するとともに、血糖値を上手にコントロールするための療養上のコツや、生活習慣を提言する。

③ 医師、医療関係者、保健指導関係者

「血糖コントロールを、上手にサポート」

糖尿病予備群を指導する保健指導関係者や、糖尿病患者さんの治療にあたる医師や医療スタッフに、血糖コントロールを改善するための様々な指導方法を提案する。

④ 報道関係者→一般生活者

「血糖は健康のバロメーター」

血糖が高くてもほとんどの場合自覚症状がなく、本人の知らない間に動脈硬化や網膜症、神経障害などが進み、その結果、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病腎症といった悲惨な結果につながることを理解いただき、その防止には、健診結果の血糖値やHbA1c、尿糖などの検査結果に関心を持つとともに、食後血糖値を上昇させない生活習慣が大切であることを訴え、紙面を通じた情報発信にご協力いただく。

▶主な活動

- ① 「糖をはかる日」シンボルマークの制定
- ② 「糖をはかる日」、特設サイトの開設と情報発信
- ③ 「血糖値アップ・ダウン 100文字投稿」コンテスト
- ④ 啓発ポスターとパンフレットの制作
- ⑤ 「糖をはかる日」制定記念講演会 10月8日（東京）
- ⑥ 「血糖値を反映する指標とその測定機器早見表」（医療、保健指導関係者向け）の発行、配布、公開
- ⑦ 「血糖コントロールに役立つ食品」（医療、保健指導関係者向け）の発行、配布、公開
- ⑧ ニュースリリースの発信と関連サイトによる情報発信
- ⑨ その他

10月8日
糖をはかる日

上げすぎない 下げすぎない

血糖を知る、はかる、コントロールする。

血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。しかしながら、その値が高くなりすぎても、低すぎても問題が生じます。この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康的な生活づくりに役立てましょう。

主催/糖尿病治療研究会

血糖について 学ぼう
食後の食の量やその仕組み、糖尿病との関わりを十分に理解し、血糖値を上手にコントロールするためのコツや、意識すべき点について紹介します。

一般の方向け ▶ 糖尿病患者さん向け ▶ 医療・保健指導関係者向け ▶

血糖値 アップ・ダウン クイズ
日常生活でよくある勘違いのうち、血糖値を上げるもの、下げるものについて確認してみましょう。

一般の方向け ▶ 糖尿病患者さん向け ▶ 医療・保健指導関係者向け ▶

糖をはかる日 制定記念講演会
10月8日(土) 14:00~16:00
フクラシア東京ステーション
参加者募集中!【先着順】
詳細・お申し込みはこちら ▶

血糖値アップ・ダウン 100文字投稿コンテスト
優秀作品には、
最高5万円とDVDをプレゼント!
詳細・応募はこちら ▶

10月8日は、糖をはかる日
「糖をはかる日」について
主催・後援・協賛
活動実績
お問い合わせ

お知らせ
09月14日 賞金5万円!血糖値アップ・ダウン コンテスト 10月8日糖をはかる日
09月14日 【参加者募集】10月8日「糖をはかる日」制定記念講演会
09月14日 「10月8日は、糖をはかる日」糖尿病治療研究会が制定
07月21日 10月8日が「糖をはかる日」として認定されました。

10月8日 糖をはかる日
10月8日は、糖をはかる日
—血糖を知る、はかる、コントロールする。—
主催/糖尿病治療研究会 (代表理事・池田 真樹)

後援団体 ※無不
一般社団法人日本生活習慣病予防協会 公益社団法人日本糖尿病協会 一般社団法人日本臨床内科学会 専修大学定立看護協議会
一般社団法人日本糖尿病・腎臓学会 一般社団法人糖尿病データマネジメント研究会 一般社団法人日本くすりと糖尿病学会
一般社団法人日本くすり教育研究所 一般社団法人スロークロリー研究会 一般社団法人Art Against Amputation
糖尿病と女性のライフサポートネットワーク 国際糖尿病支援基金 一般社団法人日本産業保健協会 日本保健師会
認定NPO法人セルメディアケーション推進協議会 日本健康運動研究会

©2016 糖尿病治療研究会 The Research Group for Treatment of Diabetes

「糖をはかる日」公式ウェブサイト
<http://www.dm-net.co.jp/10-8/>

賞金最高 5 万円と副賞を贈呈!! 血糖値アップ・ダウン 100 文字投稿コンテスト

【応募要項】

■ **応募資格** : どなたでも (以下の分類のなかで、ご自身に当てはまる属性向けの 100 文字投稿でご応募ください)

■ **応募作品規定** : 1 投稿作品につき、100 文字以内で、下記テーマについてお書きください。

一般の方向け : あなたが実践している、血糖を意識した健康生活のコツを投稿してください。

(例) 忙しい毎日ですが、週のうち 3 日以上は、夕食後、近所を 30 分以上、速足で歩くようにしています。

糖尿病患者さん向け : あなたが実践している、血糖コントロールのコツを投稿してください。

(例) 外出前の朝食は、少し多めにとり、夕食は抑え気味にしています。特に寝る前 2 時間は食事や間食を避けるようにしています。

医療・保健指導関係者 : 血糖コントロールの指導に関して、あなたが普段心がけていることや、実践している工夫をお寄せください。

(例) 食事指導を中心に、清涼飲料水に含まれるエネルギーや、糖質の多い間食に気を付けるよう指導するとともに、摂るタイミングを血糖の動きを交えて指導するようにしています。

■ **応募方法** : ウェブ、郵送、FAX いずれかの方法でご応募ください。

ウェブ : 下記応募フォームに必要事項を記入のうえ送信し、ご応募ください

一般の方 <http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/apply/ippan.html>

糖尿病患者さん <http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/apply/kanja.html>

保健指導・医療関係者 <http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/apply/pro.html>

郵送または FAX : 下記宛先まで、お名前 (受賞した際の投稿名)、ご住所、年齢、電話番号を明記のうえ、100 文字投稿文とともに郵送または送信ください

● **郵送** : 〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11(株)創新社内 「糖をはかる日」事務局 宛

● **FAX** : 03-5521-2883 「糖をはかる日」事務局 宛

■ **応募締切** : 2016 年 10 月 3 日 (月)

■ **優秀作品には以下の賞金・賞品を贈呈いたします :**

【一般の方】

最優秀賞 (1 名) : 現金 5 万円と健康運動 DVD (3 枚セット)

優秀賞 (3 名) : 現金 1 万円と健康運動 DVD (3 枚セット)

佳作 (10 名) : 健康運動 DVD (3 枚セット)

【糖尿病患者さん】

最優秀賞 (1 名) : 現金 5 万円と糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

優秀賞 (3 名) : 現金 1 万円と糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

佳作 (10 名) : 糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

【医療・保健指導関係者】

最優秀賞 (1 名) : 現金 5 万円と糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

優秀賞 (3 名) : 現金 1 万円と糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

佳作 (10 名) : 糖尿病 3 分間ラーニング DVD (1 枚)

■ **選考方法・受賞作品の発表** :

締切日までに応募された作品のなかから、「糖をはかる日」運営事務局での厳正な審査により決定します。審査決定後、受賞者のみにメール連絡を行います。また、結果発表は後日公式サイトに掲載されます。

参加登録・詳細はこちら > <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2016/025929.php>

10月8日「糖をはかる日」 制定記念講演会

■ **日程** : 10月8日(土) 14:00~16:00 (開場 13:30~)

■ **場所** : フクラシア東京ステーション6F-D室

(東京都千代田区大手町 2-6-1 朝日生命大手町ビル* 東京駅・大手町駅 B6 出口直結、東京駅日本橋口徒歩1分 <https://www.fukuracia-tokyo.jp/access/>)

■ **対象** : 一般の方、糖尿病患者さん、医療・保健指導スタッフ、報道関係者

■ **定員** : 100名 (先着順受付。定員に達し次第、受付終了)

■ **参加費** : 無料

参加登録・詳細はこちら >> <http://www.dm-net.co.jp/calendar/2016/025928.php>

10月8日「糖をはかる日」

主催 : 糖尿病治療研究会 (代表幹事・池田義雄)

後援 : 一般社団法人日本生活習慣病予防協会、公益社団法人日本糖尿病協会、一般社団法人日本臨床内科医会、検体測定室連携協議会、一般社団法人日本糖尿病・妊娠学会、一般社団法人糖尿病データマネジメント研究会、一般社団法人日本くすりと糖尿病学会、一般社団法人日本くすり教育研究所、一般社団法人スローカロリー研究会、一般社団法人 Act Against Amputation、糖尿病と女性のライフサポートネットワーク、国際糖尿病支援基金、一般社団法人日本産業保健師会、日本保健師活動研究会、認定 NPO 法人セルフメディケーション推進協議会、日本健康運動研究所 (順不同)

▶ **この件に関するお問い合わせ先** : 「糖をはかる日」事務局 担当係 (株) 創新社内)

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11

Tel.03-5521-2881 Fax.03-5521-2883 dm-contact@dm-net.co.jp

