

血糖を知る、はかる、コントロールする。
「10月8日は、『糖をはかる日』」
今年も講演会、コンテストなど、“血糖”に関する啓発活動を実施

—“血糖”や“血糖値”の意味、正しく理解していますか…？—

糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊）により昨年制定された「10月8日は、『糖をはかる日』」では、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の方に対しても、改めて「血糖」について考える機会として、今年もさまざまな啓発活動を実施します。

糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊 <http://www.dm-net.co.jp/rgtd/>）は昨年、10月8日を「糖をはかる日」として、一般社団法人 日本記念日協会に登録しました。

国の統計では、近年、糖尿病患者さんとその予備群の方を合計すると2,000万人を超えられています。しかし、ヘモグロビン A1c 値が6.5%以上、または、医療機関や健診で「糖尿病」と言われた経験がある方のうち、「約3人に1人以上」が現在、未治療の状態とされています。

糖尿病は、初期の段階では症状があまり出ません。のどの渇き、多飲・多尿、体重減少、疲れやすいといった症状に気付いたときには、すでに病気はある程度進行しており、この状態でさらに放置しておくと、糖尿病網膜症や糖尿病腎症、糖尿病神経障害といった細小血管障害や、脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化等の大血管障害と言われる合併症も発症するようになります。早期であれば多くの場合で、生活習慣の見直しや食事療法、運動療法を中心に血糖値の改善を目指すことができますが、糖尿病が進行すると、生活の質（QOL）を大きく下げる合併症の予防や治療の重要性が増し、薬物療法が欠かせなくなります。糖尿病患者さんの早期発見と、早期からの適切な治療の開始・継続は、いま国民全体の健康における喫緊の課題と言えるでしょう。

糖尿病は慢性的に高血糖の状態が続くことで体の様々な器官に不調をもたらす病ですので、まずは日頃から様々な事象により影響を受ける「血糖」に関心を持ち、自らの「血糖値」を把握しておくことが重要です。昨今、糖尿病予防を意識して糖質量等に注目した製品が増加しており、「血糖」「血糖値」という言葉を巷で目にする機会は増えましたが、社会全体でその健康との関わりや本来の意義がきちんと共有できているかという点、疑問であると言わざるを得ません。

そこで、糖尿病治療研究会は、血糖自己測定（SMBG）が提言されてから40年、またその健康保険適用から30年という節目の年に当たる2016年、10月8日を『糖をはかる日』と定め、「血糖」に関する啓発活動を開始いたしました。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いただけるよう、関連団体/企業とともに、積極的な活動を行っています。

「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、糖尿病予備群を含む一般の方、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しています。このほか、昨年に引き続き、「10月8日は、『糖をはかる日』」講演会、血糖値アップ・ダウン100文字投稿コンテスト等の活動が今年も実施されます。

報道関係者の皆様には、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ご理解いただき、各メディアを通じた情報発信にご協力をいただけますようお願い申し上げます。

▶「10月8日は、『糖をはかる日』」の対象と啓発内容：

① 一般の方、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。

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→一般の方

「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。

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、血糖の動きを正しく理解し、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 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 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」として制定されました

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 (代表幹事：田中 尚博)

後援団体 ※順不同
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 一般社団法人日本糖尿病協会 糖尿病認定医連合会
一般社団法人日本糖尿病・対糖学会 一般社団法人糖尿病ケア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研究研究所 一般社団法人スローカーボリー研究会 一般社団法人A41 Against Amputation
糖尿病と女性のライフサポートネットワーク 山形県糖尿病支援会 一般社団法人日本糖尿病学会 日本保健師会糖尿病研究
認定NPO法人やまメディアケーション推進協議会 日本糖尿病研究学会

©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/>



◀「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



▲「糖をはかる日」シンボルマーク

▶「10月8日は、『糖をはかる日』」2017年の主な活動

- ① 「糖をはかる日」公式サイトでの運営と情報発信
- ② 非専門内科医等への啓発（内科クリニック、薬局での啓発ポスター掲示など）
- ③ 講演会等イベントの開催（10月3日（火）開催予定）※詳細は下記をご参照ください
- ④ 「糖をはかる日」にちなんだ作品募集キャンペーンの実施 ※詳細は下記をご参照ください
- ⑤ ニュースリリースの発信と関連サイトによる情報発信
- ⑥ 【医療、保健指導関係者向け】「血糖値を反映する指標とその測定機器 早見表 2017」、「血糖コントロールに役立つ 食品資料 2017」、「インスリン製剤・インクレチン薬・SGLT2 阻害薬 早見表 2017」の制作・配布

賞金最高 3 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

どなたでも可（以下の分類のなかで、ご自身に当てはまる属性向けテーマの投稿文をご応募ください）

■ 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。

■ 2017 年の作品募集全体テーマ

「血糖値」×「あのときの私にひとこと」

応募者の方の属性ごとに下記のなかからテーマを選択、または、「血糖値」×「あのときの私にひとこと」という趣旨に合うテーマをご自身で設定いただき、テーマへの回答として 100 文字以内にまとめた短文をご応募ください。

【一般の方向けテーマ】

「血糖値に関心を持った頃の私にひとこと」

（例）去年の健康診断で血糖値高めと言われてから一念発起、いまま食生活の改善にチャレンジ中。たまに近くの薬局で食後血糖値も測るようにしています。あの頃の私に言いたいのは、「注意一秒、血糖値は一生」です。（97 文字）

【糖尿病患者さん向けテーマ】

①「初めて血糖値が高いといわれた時の私にひとこと」

（例）健康診断で毎年、血糖値が高いと言われ続けていました。でも、仕事は忙しいし、運動もたまにしているし、と放っておいたことを今は後悔するばかり。「すぐ血糖値の勉強を!!」。数年前の自分に言いたい言葉です。（99 文字）

②「糖尿病と診断されたときの私にひとこと」

（例）診断されたときは、いつも楽天的な私もさすがにだいぶ落ち込みました。でも、今では「血糖測定する生活」がだんだんと私の日常に。あの頃の私には「思い込みや変な情報に惑わされないで」と言いたいです。（95 文字）

③「低血糖を起こしたことがなかった頃の私にひとこと」

（例）初めての低血糖は、真夜中に起きました。それまで一度もなかったのに、思い当たる理由もなく突然…。その後は体調も悪くて本当に最悪でした。「低血糖は突然起こる。備えをかならずしておくこと」。（92 文字）

【医療・保健指導関係者向けテーマ】

「糖尿病医療を志したときの私にひとこと」

（例）糖尿病の勉強を始めたのは、働き始めて 5 年目。悩んだこともありました。でも、ここ数年だけでも、血糖測定や治療では目を見張る変化・進歩が。「その選択は間違っていないよ」。あの頃の自分にそう言いたいです。（98 文字）

■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：

下記リンク先の応募要項をよく読み、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

【一般の方の応募要項・応募フォーム】

<http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/outline/ippan.php>

【糖尿病患者さんの応募要項・応募フォーム】

<http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/outline/kanja.php>

【医療・保健指導関係者の応募要項・応募フォーム】

<http://www.dm-net.co.jp/10-8/contest/outline/pro.php>

・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、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 創新社内「糖をはかる日」事務局宛

※応募締切日消印有効

FAX：03-5521-2883 「糖をはかる日」事務局 宛

※応募締切日までに送信ください

■応募締切

2017年9月10日（日）

■賞品 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3万円 & 健康運動シリーズDVD（3枚セット。11,400円相当/税抜）

優秀賞（2名）：現金1万円 & 健康運動シリーズDVD（3枚セット。11,400円相当/税抜）

佳作（5名）：健康運動シリーズDVD（3枚セット。11,400円相当/税抜）

【糖尿病患者さん】

最優秀賞（1名）：現金3万円 & 糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

優秀賞（2名）：現金1万円 & 糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

佳作（5名）：糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

【医療・保健指導関係者】

最優秀賞（1名）：現金3万円 & 糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

優秀賞（2名）：現金1万円 & 糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

佳作（5名）：糖尿病3分間ラーニング（1枚。25,920円相当/税込）

■選考方法

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受賞作を決定します。

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。

■受賞作品の発表

受賞者に通知するほか、「糖をはかる日」公式サイトほかで発表

■注意事項

・ご応募いただきました投稿内容は、受賞の有無にかかわらず、連絡なく「糖をはかる日」ウェブサイト、ポスター、リーフレット等、事務局が認めたものに活用させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

・応募作品は未発表で自作のものに限ります。他人の権利に触れる内容の投稿や二重投稿はご遠慮ください。

- ・応募いただいた 100 文字投稿の著作権について：投稿者は、「糖をはかる日」事務局に対し、投稿情報について、無償で利用（複製、複写、改変、第三者への再許諾その他のあらゆる利用を含む）する権利を許諾するものとします。この利用の許諾は永続的かつ取消不能のものとしてします。
- ・趣旨を損なわない範囲で表現を変更したり、一部削除することがあります。
- ・応募者の個人情報、「糖をはかる日」事務局にて厳重に管理し、採用審査・受賞者への連絡用途に限り使用することとし、正当な理由のない第三者への開示や、譲渡および貸与等は一切いたしません。

■主催

糖尿病治療研究会（代表幹事・森 豊）<http://www.dm-net.co.jp/rgtd/>

■事務局・問い合わせ先

「糖をはかる日」事務局 担当係（株式会社創新社内）

〒105-0003 東京都港区西新橋 2-8-11

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

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

「10月8日は、『糖をはかる日』 講演会

今年の「10月8日は、『糖をはかる日』 講演会」は、10月3日（火）日比谷コンベンションホールにて開催予定です。「食後高血糖（血糖値スパイク）への徹底対応」をテーマに、予防と治療についてそれぞれ、糖尿病医療のエキスパートによる講演、パネルディスカッションが予定されています。

たくさんのお申し込みをお待ちしております!!

■日時：10月3日（火）19:00 開演～21:00 閉会（18:30 開場）

■場所：日比谷コンベンションホール（大ホール）

千代田区日比谷公園 1-4 千代田区立日比谷図書文化館・地下 1F

<http://hibiyal.jp/hibiya/access.html>

東京メトロ 丸の内線・日比谷線「霞ヶ関駅」B2 出口より徒歩約 3 分

都営地下鉄 三田線「内幸町駅」A7 出口より徒歩約 3 分

東京メトロ 千代田線「霞ヶ関駅」C4 出口より徒歩約 3 分

JR 新橋駅 日比谷口より 徒歩約 10 分

■対象：一般の方・糖尿病患者さん（100 名）ならびに、医療・保健指導スタッフ（100 名）（先着順受付。定員に達し次第、受付終了）

■参加費：無料

■参加申込：下記のお申込みフォームからお申込みください

<http://www.dm-net.co.jp/10-8/seminar/registration/form.html>

■プログラム：※講演タイトル・内容は予告なく変更する場合があります

テーマ：「食後高血糖（血糖値スパイク）への徹底対応」

司会：阪本要一先生（東京慈恵会医科大学客員教授）

ご挨拶：糖尿病治療研究会代表幹事 森 豊 先生

（東京慈恵会医科大学附属第三病院 糖尿病・代謝・内分泌内科教授）

講演 1）「食後高血糖を防ぐための食事、運動」

勝川 史憲 先生（慶応義塾大学 スポーツ医学研究センター教授）

講演 2）「食後高血糖（血糖値スパイク）と薬物療法」

田中 逸 先生（聖マリアンナ医科大学 代謝・内分泌内科教授）

パネルディスカッション

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

■昨年開催の講演会レポート：<http://www.dm-net.co.jp/10-8/seminar/report/2016.php>

■主催：糖尿病治療研究会

■事務局・問合わせ先

「糖をはかる日」事務局 担当係（㈱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

E-mail：dm-contact@dm-net.co.jp

※講演会の取材をご希望の際は、

①取材される方のご氏名、ご来場人数

②媒体名（ご所属）

③掲載/紹介予定日

④ご連絡先

⑤撮影方法（スチール/ムービー）の別

をご明記のうえ、dm-contact@dm-net.co.jp までご連絡をいただければ幸いです

「10月8日は、『糖をはかる日』」

主催：糖尿病治療研究会（代表幹事・森 豊）

後援団体（2016年実績。全20団体。順不同）：

一般社団法人日本生活習慣病予防協会	http://www.seikatsusyukanbyo.com/
公益社団法人日本糖尿病協会	http://www.nittokyo.or.jp/index.html
一般社団法人日本臨床内科医会	http://www.japha.jp/general/
検体測定室連携協議会	http://www.yubisaki.org/
一般社団法人 日本糖尿病教育・看護学会	http://jaden1996.com/
日本糖尿病眼学会	http://www.jsod.jp/
一般社団法人日本糖尿病・妊娠学会	http://www.dm-net.co.jp/jsdp/
一般社団法人糖尿病データマネジメント研究会	http://jddm.jp/
一般社団法人日本くすりと糖尿病学会	http://www.jpds.or.jp/
一般社団法人日本くすり教育研究所	http://jide.jp/
一般社団法人スローカロリー研究会	http://slowcalorie.jp/
一般社団法人 Act Against Amputation	http://www.dm-net.co.jp/footcare/aaa/
糖尿病と女性のライフサポートネットワーク	http://www.dm-net.co.jp/dlsnw/
国際糖尿病支援基金	http://www.dm-net.co.jp/idaf/
公益社団法人 日本人間ドック学会	http://www.ningen-dock.jp/
特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会	http://www.kenshin.gr.jp/
一般社団法人日本産業保健師会	http://sangyohokensi.net/
日本保健師活動研究会	http://the-hokenshi.com/
NPO 法人セルフ Medikation 推進協議会	http://www.self-medication.ne.jp/
日本健康運動研究所	http://www.jhei.net/

協賛企業（2016年実績。全14社。五十音順）：

アークレイマーケティング株式会社	http://www.arkray.co.jp/japanese/index.html
アボット ジャパン株式会社	http://www.abbott.co.jp/
Eatreat 株式会社	https://eat-treat.jp/
有限会社グリーンハーベストジャパン	http://www.midori-cobo.com/
サニーヘルス株式会社	http://www.sunnyhealth.co.jp/medical/
株式会社三和化学研究所	https://www.skk-net.com/
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社	https://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan/
タイハイ株式会社	http://www.dm-net.co.jp/taihei/familyset/healthy-gozen.html
株式会社タニタ	http://www.tanita.co.jp/content/ug/
テルモ株式会社	http://www.terumo.co.jp/
株式会社ニチレイフーズ	http://wellness.nichirei.co.jp/shop/pages/taisaku.aspx
株式会社マザーレンカ	http://doctors-chocolate.com/
株式会社武蔵野フーズ	http://www.kenko-webshop.jp/
リボン食品株式会社	http://www.teitoukoubou.com/fusumapan.php

▶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 E-mail : dm-contact@dm-net.co.jp

