血糖値がやや高めのあなたへ

※このチラシは8月に送付した方へ再送付しています。

「自分はまだ大丈夫」と思っていませんか？

そのまま放置すると危険です！

進行すると…







生活習慣を見直すきっかけにしませんか？

無料 選べる3つの血糖値改善プログラム

この案内は、令和7年度特定健診の結果が、メタボリックシンドロームではないが生活習慣の改善が必要な数値に該当した方へ送付しています。

- ○血糖値がやや高め（空腹時血糖値110～125mg/dlまたはHbA1c6.0～6.4%）
- ○内臓脂肪型肥満ではない（腹囲　男性85cm・女性90cm未満）
- ○40歳以上70歳未満



お問合せ先

プログラム・チラシの内容について（平日9:00～17:00）
世田谷区保健センター健康指導係　TEL 03-6265-7473　FAX 03-6265-7429

特定健診の結果のご案内について（平日8:30～17:00）
世田谷区保健福祉政策部国保・年金課特定健診係　TEL 03-5432-2936

無料 選べる3つの 血糖値改善プログラム

※複数のプログラムをご利用いただけます。

1 まちかどゼミ ※内容は8月に送付したものと同じです。

内容1 すぐできる！食生活のワンポイントアドバイス



管理栄養士が基本的な食事バランスから、おやつを食べるときのちょっとしたポイントまで様々なアドバイスをします。

内容2 自宅でもできる！運動体操レクチャー



専門スタッフが自宅でできるような簡単なストレッチや、筋力トレーニング等を実践しながら指導します。

ご都合の良い日程を選び、お電話でご予約ください！

	実施日	時間	会場	会場住所
1	令和9年1月15日(金)	14:00～16:00	北沢タウンホール	北沢2-8-18
2	令和9年1月30日(土)	9:30～11:30	梅丘パークホール	松原6-4-1
3	令和9年2月17日(水)	14:00～16:00	烏山区民会館	南烏山6-2-19

定　　員 各回　先着25人

申込期限 各開催日の10日前まで

申 込 先 世田谷区保健センター ☎03-6265-7473(平日9:00～17:00)

※定員に達していない場合は、申込期限後も参加を受け付けます。ご希望の際は、上記申込先までお問い合わせください。

健康せたがやプラス1

世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう!」という健康づくり運動の取組みを進めています！

2 お家でトライ

専門スタッフがお電話でアドバイスします。ご自宅で気軽に受講ができます。

電話にて申込 → **資料送付** → **当日**

電話相談 50分程度

- ●血糖状況の振り返り
- ●食生活・運動状況の確認
- ●目標設定とプランを作成



→ **取組み実施**

個人で取組み

（パーソナルサポートも利用できます）



→ **3か月後 電話**

成果確認

30分程度

- ●取組み状況の確認

※ご本人様同意のうえ、1年後に健診結果の確認をさせていただきます。

3 パーソナルサポート

健診結果をもとに、専門スタッフが個別にアドバイスします。より細かなサポートをご希望の方におすすめです。

電話にて申込 → **初回相談（保健センター）**

- ●体成分分析測定
- ●健診結果の振り返りとアドバイス
- ●目標設定とプランを作成

体成分分析測定では、測定器に乗るだけで筋肉量や脂肪の付き方がわかります



→ **取組み状況の確認（自宅）**



web会議システム　電話　メール

時期、方法は初回面談時に相談して決定します。

→ **3～6ヵ月後 最終面談（保健センター）**

- ●体成分分析測定
- ●取組み状況の振り返りとアドバイス

※ご本人様同意のうえ、1年後に健診結果の確認をさせていただきます。

実施日時 月～金曜日 午前・午後　詳細はお問い合わせください。

申込期限 令和9年3月31日

申 込 先 世田谷区保健センター ☎03-6265-7473（平日9:00～17:00）

まずは2分の動画をご覧ください!

YouTube世田谷区保健センター公式チャンネルでは「今日からできる血糖値改善ワンポイント」をテーマに生活編・食事編・運動編の３つの動画を配信中です。
まずは動画で取り組めることを見つけてみましょう！

概要編へ移行します https://www.youtube.com/watch?v=72Ho9jjClzI



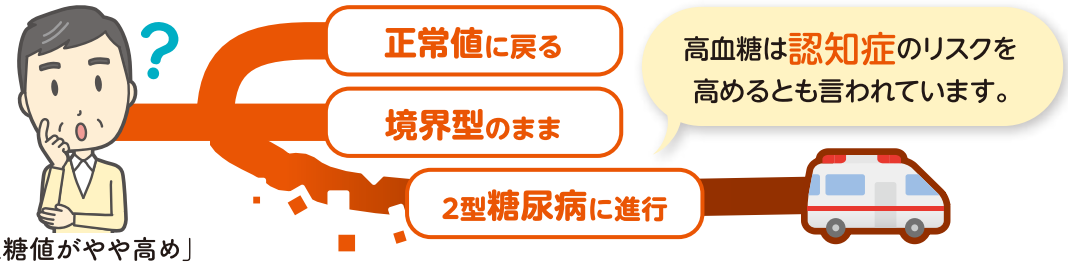
糖尿病発症予防は「やや高め」と言われた、今が肝心

糖尿病とはインスリンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気です。網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

生活習慣の改善によって糖尿病を「発症する手前」で防ぐことが大切です。



パンフレットをご覧いただけます。
（出典：東京都保健医療局）



＼ 参加した皆さんの声 ／

私一人ではやらない気持ちが出てしまうので、続けていくには良いきっかけになると思いました。

漠然とした知識が整理されて現在の生活習慣を見直すことができて良かったです。

なぜ声がかかったのかわからなかったけど、血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）※の見方や、生活習慣改善の大切さがわかりました。迷っていたら、まずは参加してみることをお勧めします。

※HbA1c：糖尿病のチェック。検査の1～2ヶ月前の血糖状態を示します。

自分は健康だと思っていたのですが、予防の段階で声をかけてもらえて、とても助かりました。

発行：世田谷保健所健康企画課　発行：令和8年12月