



2019 年 8 月 5 日

糖尿病治療研究会

“血糖は健康のバロメータ” 「10 月 8 日は、糖をはかる日」

写真投稿コンテスト、講演会など「血糖と健康」について考える啓発活動を実施

“血糖は健康のバロメータ”。“血糖”や“血糖値”の意味、正しく理解していますか…？—

「10 月 8 日は、糖をはかる日」では、「血糖と健康」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。

血糖値はだれでもアップ・ダウンします。食事をすれば血糖値は上がり、急激に上がる食べ方をすると、急激に下がる、またすぐに食べたくなり、また血糖値が上がる。血糖値が上がるのは、「食べ過ぎ、飲みすぎ」以外に、「運動不足」「肥満・メタボリックシンドローム」「ストレス」など生活習慣の中にさまざまな原因にあります。

「国民健康・栄養調査」によると糖尿病の可能性を否定できない方（糖尿病予備群）は、約 1,000 万人と推定されていますが、急激な血糖のアップ・ダウンが続くことで生じる病気は糖尿病だけではありません。

「血糖のアップ・ダウン」を意識する生活習慣によって、様々な病気を予防することができます。「血糖値」は健康のバロメータなのです。

「10 月 8 日は、糖をはかる日」は、血糖の働きを正しく理解し、コントロールして、健康的な生活づくりに役立てるきっかけにしたいという思いを込めて、糖尿病治療研究会（代表幹事：森 豊 <https://dm-net.co.jp/rgtd/>）によって、2016 年に制定され、「血糖」について、さまざまな角度から広く情報提供しています。

この啓発活動の一環として、「10 月 8 日は、糖をはかる日」にちなんだ写真投稿コンテストを実施、10 月 3 日（水）には講演会（参加費無料）を開催します。

報道関係者の皆様には、増加する糖尿病の早期発見と、早期からの適切な治療の開始・継続のため、まず多くの方に「血糖の変化と健康とのかかわり」を考えてもらうことの重要性を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。



▶公式ウェブサイト

[https:// dm-net.co.jp/10-8/](https://dm-net.co.jp/10-8/)

「10 月 8 日は、糖をはかる日」血糖に関わる写真投稿コンテスト 最高賞金 3 万円と副賞、協賛企業の商品をプレゼント!! 血糖値アップ・ダウン写真投稿コンテスト

■写真テーマ：趣味と血糖

趣味を楽しみ、いきいきとした日常生活を送ることは、健康あってのもの。健康を維持するには、血糖を上げすぎない、下げすぎないように良好にコントロールすることが必要です。そこで今回は、日常生活や趣味を通して血糖値を意識す

る瞬間や、血糖コントロールにつながる生活習慣などを表した写真をコメントとともに募集します。

■ **応募資格**：どなたでも可

■ **応募方法**：下記、【A】または【B】の方法でご応募ください。またお一人につき 2 作品までの応募をお願いいたします。

【A】Instagram から応募する

「@rgtd_dmchiryokennkyukai」をフォローのうえ、ハッシュタグ「#糖をはかる日写真コンテスト」を付けて、写真とコメント（血糖値、高血糖、低血糖、血糖コントロール、血糖測定のいずれかを含む）をアップしてください。写真は 1 投稿につき 1 枚をお願いいたします。

※優秀作品の方へのご連絡は Instagram の DM（ダイレクトメッセージ）にて行ないますので、糖尿病治療研究会のアカウント「@rgtd_dmchiryokennkyukai」をフォローしてください。

【B】糖尿病治療研究会のメールアドレスに送信

糖尿病治療研究会のメールアドレス（rgtd-contact@mhlab.jp）まで、写真とコメント（血糖値、高血糖、低血糖、血糖コントロール、血糖測定のいずれかを含む）と投稿名（受賞された場合、作品とともに「糖をはかる日」ウェブサイト等で公開されます）を送信ください。

■ **作品例**：

【血糖測定機器と趣味】

- ・血糖測定機器を利用することで、楽しんでいる趣味や運動の風景とコメント
（例）サイクリングなど血糖をチェックしながら楽しんでいることがわかる

【血糖値を意識した趣味】

- ・登山などの運動、旅行など、あなたの趣味についての写真とコメント
（例）つづら折りの登山道、山並、道路、雲などに血糖変動をイメージ。
旅行先で出会った伝統的な健康食（一汁三菜、精進料理）など。

【日常生活習慣】

- ・血糖測定の様子、血糖値を意識する食事（オリジナルレシピや間食）、散歩、スポーツクラブの風景とコメント

【その他】

- ・心身ともリラックスしていることがわかる（血糖値もリラックス）写真とコメント
- ・血糖コントロール＝コツコツと規則正しい毎日が大切というイメージとコメント

【昨年の優秀作品はこちらよりご覧ください】

<https://dm-net.co.jp/10-8/contest/2018/result/2018-1.php>

■ **賞品**：優秀作品には以下の賞金・賞品を贈呈いたします

- ・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。12,312 円相当/税込）& 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 & 健康運動シリーズ DVD（3 枚セット）& 糖尿病 3 分間ラーニング（1 枚）
- ・佳作（3 名）：健康運動シリーズ DVD（3 枚セット）& 糖尿病 3 分間ラーニング（1 枚）
- ・協賛企業賞：協賛企業より以下の賞品セットを 20 名に贈呈いたします。

■ **協賛企業賞品**：（五十音順）

- ・江崎グリコ株式会社／SUNAO ビスケット<発酵バター> <http://cp.glico.jp/sunao/>
- ・サニーヘルス株式会社／マイクロダイエット リゾット&パスタミックスパック 4 種 x 5 食
https://sunnyhealth.com/products/01/index.html?p_cd=07329
- ・大正製薬株式会社／コバラサポート https://www.taisho-direct.jp/feature/ks_top
- ・株式会社ニチレイフーズ／ローセレクト デミグラス風ハンバーグ & カロリーセレクト ひき肉カレー 2 種
<https://wellness.nichirei.co.jp/shop/c/c1090>

・株式会社マザーレンカ/ドクターズチョコレート ダーク&ミルク 2 種

<http://doctors-chocolate.com/>

■ **応募締切**：2019 年 9 月 17 日（火）まで

■ **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決定します。審査決定後、受賞者のみにメールまたは、Instagram のダイレクトメッセージにて連絡を行います。また、後日公式サイトにて結果を発表いたします。

※Instagram で投稿される方は、結果発表まで「@rgtd_dmchiryokennkyukai」のフォローを外さないようお願いいたします。

■ **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なります。
- ・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、は「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。

参加費無料で、血糖コントロールについて学べるイベント

「10 月 8 日は、糖をはかる日」講演会 2019 **—“質の高い”血糖コントロールによる合併症予防—**

「10 月 8 日は、糖をはかる日」の講演会が、10 月 3 日（木）・日比谷コンベンションホールにて開催されます。「“質の高い”血糖コントロールによる合併症予防」をテーマに、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!!



▲ 昨年開催の講演会の様子

■ **日時**：2019 年 10 月 3 日（木）19:00～21:00（18:30 開場）

※当日は報道関係者による撮影が行われる場合があります。予めご了承ください

■ **場所**：日比谷図書文化館 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）

地 図 ▶ <https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya/#access>

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、医療・保健指導スタッフ

■ **定員**：200 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**：[https:// dm-net.co.jp/10-8/seminar/index.php](https://dm-net.co.jp/10-8/seminar/index.php) 掲載のフォームから申込

■プログラム

※講演タイトル・内容は変更の可能性があります

18:30 開場

19:00 **司会挨拶** 河盛 隆造先生（順天堂大学 大学院 医学研究科 スポーツロジックセンターセンター長）

19:05 **挨拶** 森 豊 先生（代表幹事、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）

19:15 **講演 1. 糖尿病性腎症重症化予防—チーム医療によるアプローチ**
守屋 達美先生（北里大学 健康管理センター 教授）

19:55 **講演 2. 血糖コントロールと心血管障害**
綿田 裕孝先生（順天堂大学 大学院 医学研究科 代謝内分泌内科学 教授）

21:00 **パネルディスカッション**

21:00 閉会

※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、事前にご連絡ください。

「10月8日は、『糖をはかる日』」

共催：糖尿病治療研究会（代表幹事・森 豊）、糖尿病ネットワーク、糖尿病リソースガイド

■後援団体（2019年8月5日現在） 31団体（以下、順不同）

公益社団法人 日本糖尿病協会、公益財団法人 日本糖尿病財団、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 日本糖尿病教育・看護学会、認定 NPO 法人 日本 IDDM ネットワーク、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、公益社団法人 日本人間ドック学会、一般社団法人 日本臨床内科医会、一般社団法人 日本生活習慣病予防協会、一般社団法人 日本くすり教育研究所、一般社団法人 日本肥満症予防協会、一般社団法人 日本肥満学会、一般社団法人 スローカロリー研究会、日本成人病（生活習慣病）学会、特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会、九州ヘルスケア産業推進協議会、日本健康運動研究所、一般社団法人 日本産業保健師会、日本栄養支援配食事業協議会、NPO 法人 セルフメディケーション推進協議会、日本保健師活動研究会、検体測定室連携協議会、一般社団法人 日本臨床検査医学会、一般社団法人 日本臨床検査機器・試薬・システム振興協会、一般社団法人 日本衛生検査所協会、一般社団法人 日本臨床検査薬協会、一般社団法人 日本臨床衛生検査技師会、日本臨床検査専門医会

■協賛企業 16社（2019年8月5日現在）（以下、五十音順）

アボット ジャパン株式会社、Eatreat 株式会社、江崎グリコ株式会社、株式会社 MDPS、サニーヘルス株式会社、株式会社三和化学研究所、積水メディカル株式会社、大正製薬株式会社、タイハイ株式会社、テルモ株式会社、株式会社ニチレイフーズ、ニプロ株式会社、株式会社フォーケア・ジャパン、株式会社マザーレンカ、株式会社モンテール、リボン食品株式会社

■事務局・お問い合わせ先

「糖をはかる日」事務局（㈱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



[https:// dm-net.co.jp/10-8/](https://dm-net.co.jp/10-8/)