

日医発第203号（健Ⅱ）
令和8年4月21日

都道府県医師会担当理事 殿

日本医師会常任理事
佐原 博之
(公印省略)

糖尿病普及啓発資材の周知・活用について

今般、標記の件につきまして厚生労働省健康・生活衛生局がん・疾病対策課より本会宛周知方依頼がありました。

本資材は、糖尿病についての正しい知識を普及させ、糖尿病に対するスティグマを解消するとともに、糖尿病の早期発見と治療につなげることを目的に、糖尿病の正しい知識の普及啓発資材、及び糖尿病の受診勧奨資材として国民向けに作成されたものです。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了知いただき、貴会管下郡市区医師会、関係医療機関等に対する周知方につきまして、ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、各資材は以下の URL からご確認いただけます。

記

【糖尿病は誰でもなりうる病気】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00008.html

【糖尿病と付き合うために】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00009.html

事 務 連 絡
令和 8 年 4 月 16 日

公益社団法人日本医師会 御中

厚生労働省健康・生活衛生局がん・疾病対策課

糖尿病普及啓発資材の周知・活用について

糖尿病の普及啓発資材の周知を図るため、「糖尿病普及啓発資材の周知・活用について」（令和 8 年 4 月 16 日付け厚生労働省健康・生活衛生局がん・疾病対策課事務連絡）を各都道府県衛生主幹部（局）宛に発出いたしました。

つきましては、内容を御了知いただくとともに、関係各位に広く周知する等、格段のご配慮を賜りますようお願い申し上げます。

事 務 連 絡
令和 8 年 4 月 16 日

各都道府県衛生主幹部（局） 御中

厚生労働省健康・生活衛生局がん・疾病対策課

糖尿病普及啓発資材の周知・活用について

平素より、糖尿病対策に御理解と御協力を賜り、心より感謝申し上げます。

国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 24 年厚生労働省告示第 430 号）に基づき、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」を推進しております。令和 6 年度からは、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指し、「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））」を開始しており、生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防として糖尿病領域においても具体的な目標を設定して取組を進めています。

これを踏まえ、糖尿病についての正しい知識を普及させ、糖尿病に対するステイグマを解消するとともに、糖尿病の早期発見と治療につなげることを目的に、国民向けの資材として、別添のとおり糖尿病の正しい知識の普及啓発資材、及び糖尿病の受診勧奨資材を作成しましたので御連絡いたします。

つきましては、貴部（局）におかれては、管内の自治体や関係機関等に対し広く周知いただくとともに、積極的な活用が図られるように格段のご配慮を賜りますようお願い申し上げます。

なお、各資材は以下の URL からご確認いただけます。

【糖尿病は誰でもなりうる病気】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00008.html

【糖尿病と付き合うために】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490_00009.html

糖尿病は 誰でもなりうる病気

あなたの理解が力になる！糖尿病を正しく理解しよう

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために
慢性的に血糖値が高い状態が続く病気です。

1 型糖尿病

主に自己免疫等が原因となって、膵臓の細胞が壊れることで、インスリンがほとんど出なくなる糖尿病です。
不足したインスリンを補うため
インスリン治療が不可欠です。

2 型糖尿病

生活習慣だけでなく遺伝的な素因や社会環境要因が複合的に関わりインスリンの働きが弱くなったり、インスリンが出にくくなったりする糖尿病です。
食事療法、運動療法や飲み薬、
場合によっては注射による治療を行います。

特定の機序、疾患によるもの

遺伝子異常、膵外分泌疾患、内分泌疾患、肝疾患、薬剤の影響などによる糖尿病です。

妊娠糖尿病

妊娠中に発見された糖代謝異常です。

糖尿病は、体質・社会環境など、さまざまな要因が
係わる病気であり誰にでも起こり得るものです。

糖尿病の原因は、
生活習慣だけではなかったのか！

適切な管理で普通の
日常生活が可能なのね！

食事制限ということではなくて、
ちょうどいい食事をするってことだね

誰でもなりうる病気なのね！

病気のことを正しく知ると、安心につながるね



動画でご覧に
なりたい方はこちら

糖尿病の原因、病態などは様々です

正しい理解は、身近な人と自分を守ります

糖尿病について、知らず知らずのうちに
誤ったイメージを持っていませんか



原因

生活習慣だけで決まる病
気ではありません

体型に関わらず糖尿病を
発症することがあります

体質や環境など、本人の
意思では変えにくい要因
も関わります

病態

病気の状態は人によって
様々です

症状がなくても、合併症が
進んでいることがあります

予防や治療の進歩によ
り、合併症は減ってきてい
ます

発症後

自分の状態に応じて、食
事など生活習慣の工夫
が大切です

治療を続けることで、糖
尿病がないときと変わら
ず、人生や職業を選択す
ることができます



糖尿病への向き合い方は人それぞれです。医師や専門職
などと相談しながら、自分に合った治療やセルフケア、生活
の工夫を続けることで、日常生活を送ることができます。



病気にまつわる誤解や偏見が、糖尿病のある人を傷つけたり、受診や治療の開始・継続を
難しくしてしまうことがあります。このような誤解や偏見を「スティグマ」と呼びます。

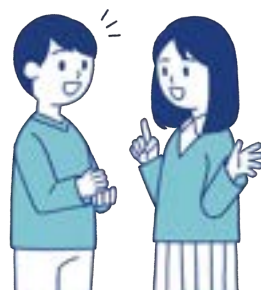
社会全体で理解を深めるために

世界糖尿病デー（11月14日）は糖尿病について正しく知り、理解を
深めるための国際的な啓発デーです。この日を中心に、全国各地でブ
ルーライトアップが行われています。ブルーは、「糖尿病とともに生き
る人を社会全体で支える」という思いを表す色です。



正しい理解が支えになる

糖尿病は、適切な治療やセルフケアによって仕事・学業・家庭生活を
続けることができる病気です。糖尿病があっても、工夫や支援により
自分らしい生活を続けることができます。正しい理解は、糖尿病の治
療を続けていくための支えになります。



詳しくはこちら



治療を開始したら 治療を継続しましょう

合併症の予防のため、症状がなくても治療を継続しましょう

治療を継続して、合併症を予防しましょう

治療を開始しなかったり、治療を途中で中断したりして、血糖値が高い状態が長く続くと、**神経、目、腎臓**に起こる合併症や**動脈硬化**が進みます。定期的に受診をして、**HbA1c**の値や合併症の状態を確認しましょう！



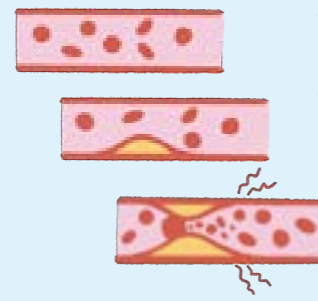
正常範囲

予備群

糖尿病

！ 糖尿病の合併症

糖尿病の慢性期の合併症には、神経障害、網膜症、腎症といった細小血管症と、心筋梗塞や脳梗塞等の大血管症（動脈硬化）があります。高血圧症、脂質異常症等があるとさらにリスクが高まります。



動脈硬化

心筋梗塞
脳梗塞等

神経障害

足潰瘍
足壊疽

網膜症

失明

腎症

腎不全
透析

糖尿病の治療を継続して、長期にわたって
良好な血糖値、血圧、脂質等を維持しましょう！

Topic! 1型糖尿病とは？

糖尿病は原因によって、主に「1型糖尿病」、「2型糖尿病」に分類されます。



1型糖尿病

主に**自己免疫等が原因**で、膵臓からインスリンがほとんど出なくなる糖尿病です。不足したインスリンを補うため、原則**インスリン治療が行われます**。

2型糖尿病

遺伝的素因に生活習慣や社会環境要因が複合的に関わって、インスリンの働きが弱くなったり、インスリンが出にくくなったりする糖尿病です。

1型糖尿病は、口渇、多飲、多尿、体重減少などの症状が急激に現れて、糖尿病になることが多いです。症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

さらに詳しく糖尿病について知りたい方はこちら



糖尿病と 付き合うために

糖尿病は症状の出にくい病気。

40歳になったら、年に1回、

健診を受けましょう。

空腹時血糖 126mg/dl 以上、HbA1c 6.5% 以上なら

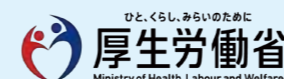
すぐに医療機関を受診しましょう。

治療を開始したら、症状がなくても、

治療を続けましょう。



動画でご覧になりたい方はこちら



40歳になったら、 年に1回、健診を受けましょう

糖尿病は症状が出にくいからこそ、健診で血液検査の結果を見ることが大切です

糖尿病は血液検査でわかります。

糖尿病は、インスリン*1が十分に働かないために慢性的に血糖値が高い状態が続く病気です。
糖尿病の初期の段階では、自覚症状がないことが多いため、定期的に健診を受診して血液検査で空腹時血糖値やHbA1cの数値を確認しましょう。

*1：インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖値を一定の範囲に保つ働きをしています。

空腹時血糖やHbA1cの値によって、医療機関の受診が必要な状態なのかどうか分かります。
特定保健指導の対象者*2となった場合は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善しましょう。



特定健康診査における、保健指導判定値・受診勧奨判定値

空腹時血糖とは

10時間以上食事をしていない状態で測定した血糖値（血液中のブドウ糖濃度）です。

HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)とは

HbA1cは、採血前1～2ヶ月間の血糖値の平均的な状態を反映した指標です。血糖値と異なり直前の食事の影響を受けません。

受診勧奨判定値以上なら、 すぐに医療機関を受診しましょう

受診勧奨判定値以上だった場合は、診察や検査を受けましょう。

空腹時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c6.5%以上の場合、
すぐに医療機関を受診し、医師の診察や検査を受けましょう。

*2：特定保健指導の対象者：腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、またはBMI25kg/m²以上で、血糖値、脂質、血圧の検査値のいずれかが保健指導判定値以上(HDLコレステロールは判定値未満)の者。ただし、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療のために薬剤を服用している場合は除く。

あなたに合った健診の機会を活用しましょう。

| | ～39歳 | 40～74歳 | 75歳～ |
|-----|---|--|---|
| 労働者 | 労働安全衛生法に基づく一般健康診断 事業者が常時使用する労働者等を対象に、職場で年1回以上実施することが義務付けられている健診。労働者にも健診を受診する義務があります。 | 特定健康診査 40歳以上75歳未満で、医療保険（市区町村国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合など）に加入している方を対象に行われる健診。 | 健康診査 75歳以上*3で後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、健康状態を確認するために行われる健診。 |

*3：65歳以上75歳未満であっても一定の障害の状態にある旨の認定を受けた者も含む。
*複数の健診が重複する場合は、定期健康診断が優先されます。
*上記のほか、加入している医療保険や自治体が独自に実施している健診で血糖値やHbA1cを測ることができる場合もあります。また、医療保険未加入で特定健康診査の対象外となっている方等への健診は、市区町村が健康増進事業として努力義務で実施しています。

治療には、食事療法・運動療法・薬物療法があります。

糖尿病と診断されたら、医師と相談しながら、
治療を開始することが大切です。

2型糖尿病の場合は、まず、食事内容の見直しや、日常生活の中での運動など、自分に合った方法で生活習慣の改善を行います。

1型糖尿病の場合は、原則インスリン治療が行われます。

！ 薬だけが治療じゃない

血糖値の状況によっては、すぐに薬を使わず、食事療法や運動療法で経過をみる場合もあります。薬物療法が行われていなくても、食事療法や運動療法も、大切な糖尿病の治療です。

| 食事療法 | 運動療法 | 薬物療法 |
|---|---|--|
| 体格に合わせた食事量や栄養素の組み合わせに配慮した食事をとります。食べ方や食事の時間を工夫することも大切です。 | 医師と相談の上、種類・強度・頻度を調整した運動を継続的に行います。有酸素運動と筋力トレーニングを併用すると効果的です。 | インスリンの分泌や働きを助けたり、糖の吸収や排泄を調節したりする薬を、服用したり、注射したりします。 |