長野県（健康福祉部）プレスリリース　令和8年（2026 年）11 月 10 日

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です！
糖尿病のことを知り、予防に向けた一歩を踏み出しませんか？

国際糖尿病連合と国際連合は 11 月 14 日を「World Diabetes Day（世界糖尿病デー）」と定めており、日本糖尿病協会では世界糖尿病デーを含む１週間を「全国糖尿病週間」としています。
この機会にご自身やご家族、大切な人の健康を見つめ直しませんか。

◆ 糖尿病とは

糖尿病は、血糖値を下げる働きをするインスリンというホルモンが十分に働かず、血糖値の高い状態が続く病気です。主に自己免疫などが原因の「１型糖尿病」と、生活習慣や体質が複合的に関係する「２型糖尿病」があります。

◆ 糖尿病の発症予防・早期治療

糖尿病は初期症状がほとんどなく、気付かないうちに進行することがあります。
定期的に健診や人間ドックを受け、血糖値などを確認し、異常がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。食事や運動などの生活習慣を改善することも、糖尿病のリスクの低減につながります。



©アルクマ
長野県 PR キャラクターアルクマ

◆ 糖尿病に関するスティグマ（社会的偏見）

糖尿病は生活習慣だけが原因で発症するわけではありません。
甘いものの食べ過ぎや運動不足と結びつけられ、「自己管理ができていない」といったレッテルを貼られることがあります。このようなスティグマは患者さんの精神面や社会的関係にも影響を及ぼすことがあるため、正しい知識を学び、理解を深めることが大切です。

〈期間にあわせ啓発活動を行います！〉
▶長野県庁広告塔をシンボルカラーのブルーにライトアップ
日時：令和８年 11 月 12 日（木）、13 日（金）
17 時～20 時（予定）
※全国の取組はこちら（https://www.wddj.jp/event/）をご覧ください。



◆ 関連ページ

◎厚生労働省「糖尿病対策」：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/tounyoubyou/index.html
◎糖尿病情報センター（国立国際医療研究センター）：https://dmic.jihs.go.jp
◎健康づくり県民運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」：https://ace.nagano.jp

世界糖尿病デー及び全国糖尿病週間に関すること

（問合せ先）
担　当　健康福祉部疾病・感染症対策課
宮尾、伊藤
電　話　026-235-7141（直通）
026-232-0111（代表）内線 2636
F A X　026-235-7170
E-mail　shippei-kansen@pref.nagano.lg.jp

信州 ACE（エース）プロジェクトに関すること

（問合せ先）
担　当　健康福祉部健康増進課
下原、岩下
電　話　026-235-7112（直通）
026-232-0111（代表）内線 2650
F A X　026-235-7170
E-mail　kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp