

健康長寿に係る先進的な取組事例

宮代町

～血糖コントロール教室～

(1) 取組の概要

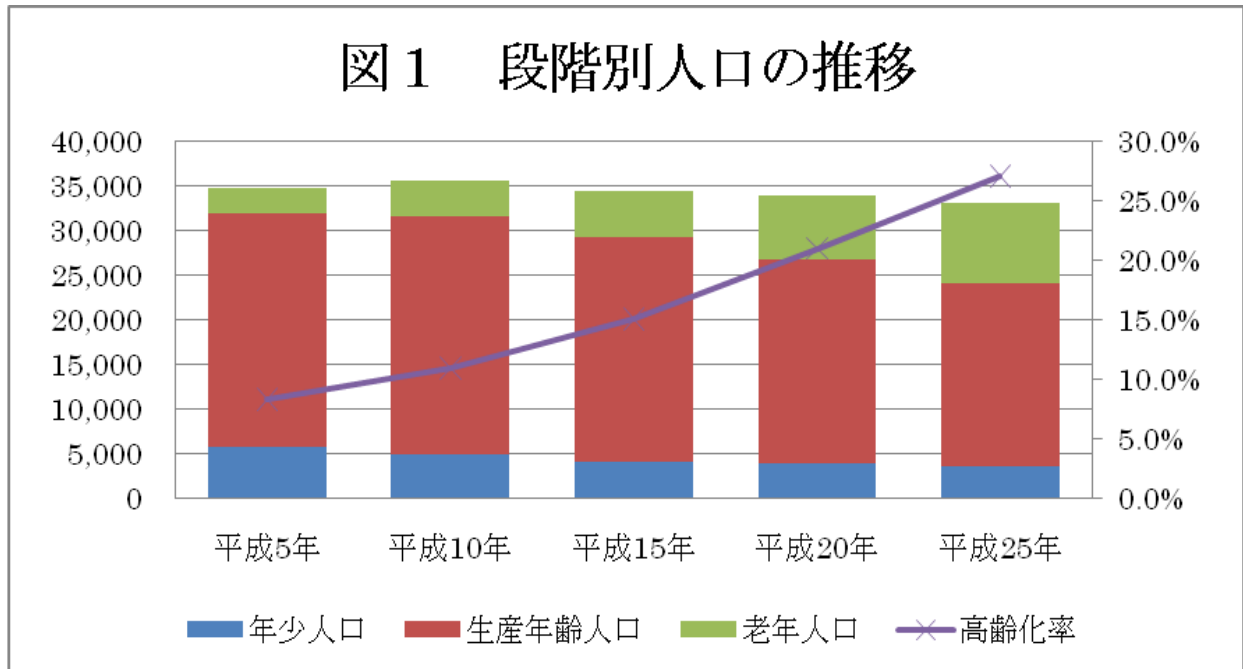
平成20年度から開始された特定健康診査は7年目に入り、特定健康診査受診率や特定保健指導実施率の向上を図るとともに、非肥満者等への保健指導の重要性が高まっている。そこで、医療費や健診のデータをもとに糖代謝について着目し、予防事業を開始した。

糖代謝の数値が基準を超えた方を対象に、平成23・24年度は「結果説明会」として1日のみの教室を実施した。しかし、参加者の翌年の健診結果に改善が見受けられにくかったことから、より充実した内容を目指し、平成25年度以降は「血糖コントロール教室」として3か月間の事業に拡大し実施している。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

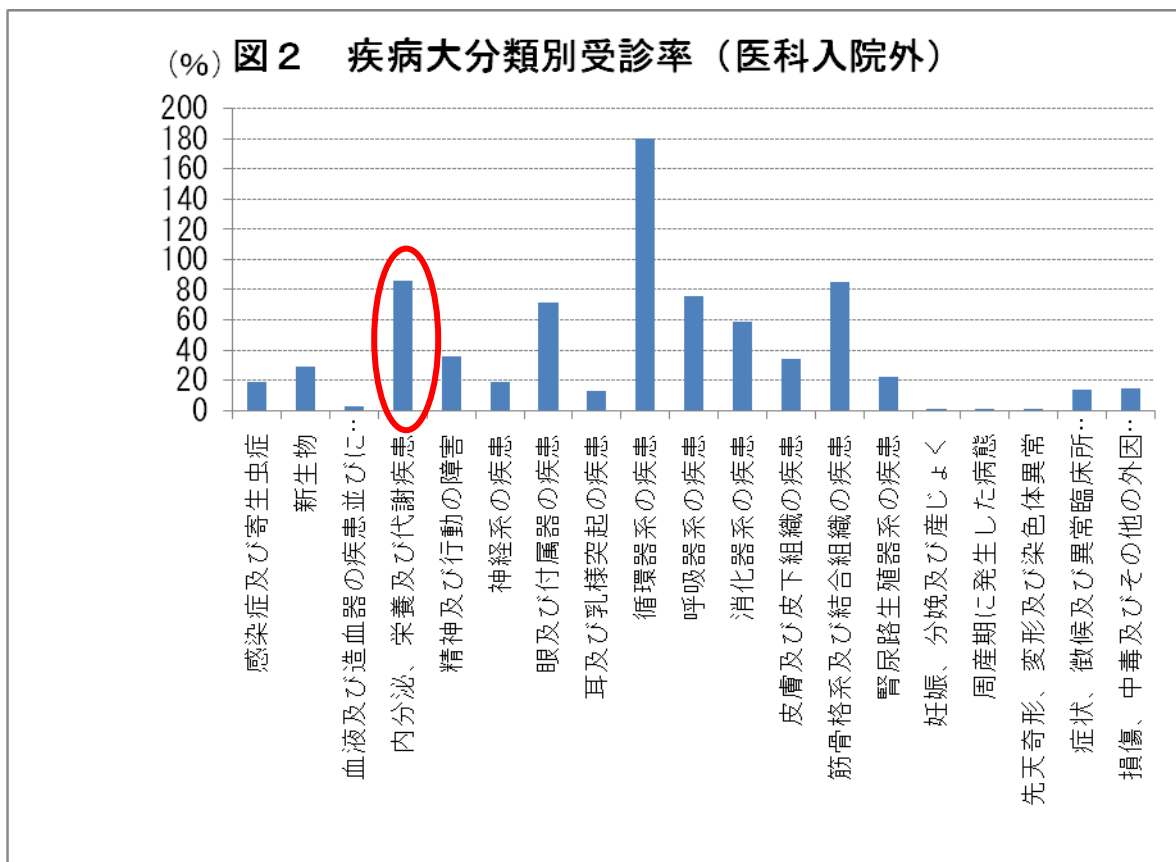
平成25年の高齢化率は27.1%と、県内市町村においても8番目に高い状況であり、今後も急速に高齢化が進展することが予想される。このことから、より健康で自立した生活が送れるよう、健康寿命の延伸に向けた取組みがより重要であると考えられる。



資料：平成25年度版健康指標総合ソフト

(イ) 糖代謝の医療機関受診率が高い

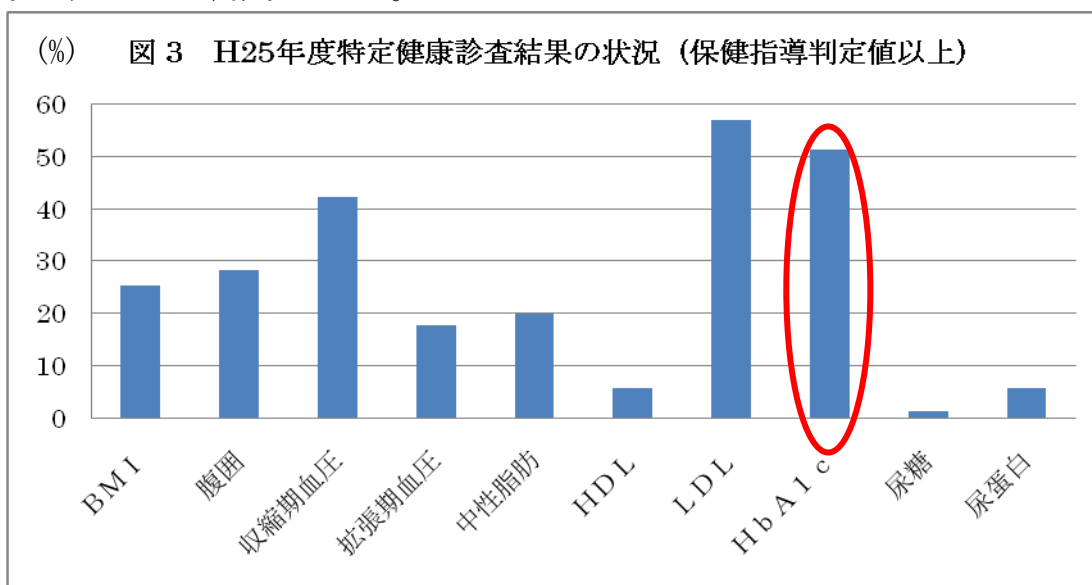
図2より、糖代謝に関する「内分泌、栄養及び代謝疾患」にて医療機関を受診している割合が2番目に高くなっている。



資料：国民健康保険における医療費等の状況（平成24年度）資料1

(ウ) 特定健康診査における糖代謝の低下

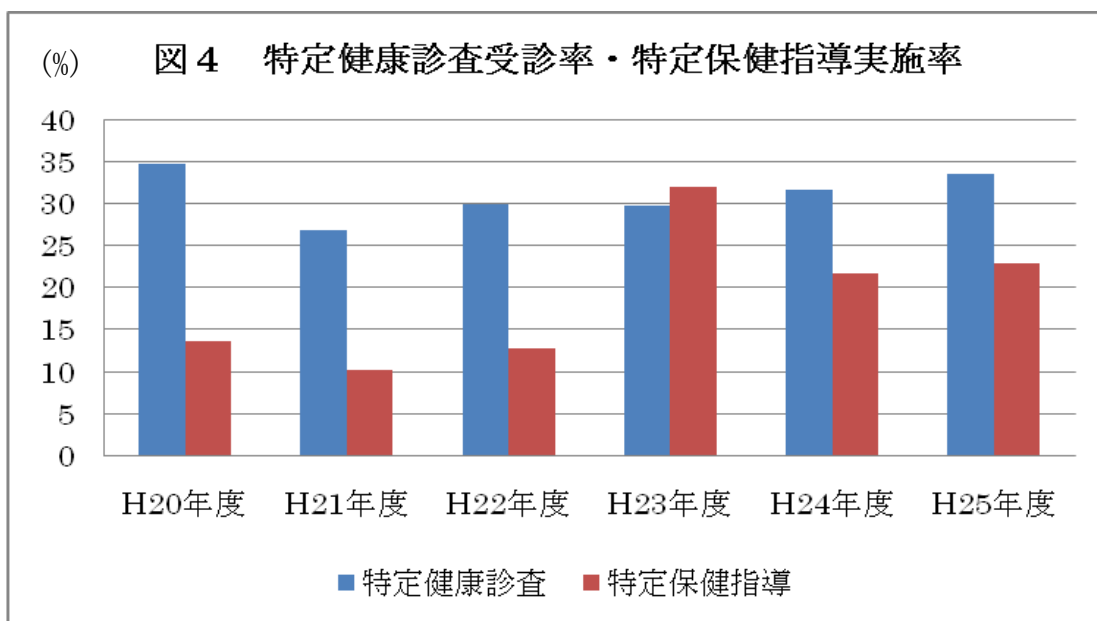
図3より、特定健康診査において糖代謝のHbA1c (NGSP値)が基準値以上(5.6%以上)の方が半数以上いる。



(エ) 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上に向けて

平成21年度以降、特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率は共に微増であるが、目標値（平成25年度では、特定健康診査は40%、特定保健指導は40%）には到達していない状況である。

本事業の実施により、受診率向上に向け、継続して特定健康診査を受診してもらうよう働きかける機会とする。また、保健指導を早期に介入することでメタボリックシンドロームを予防すると共に、特定保健指導に該当した場合も多くの方に参加してもらえるよう本事業を展開している。



(3) 取組の内容

事業名	血糖コントロール教室	
事業開始	平成25年度	
予 算	平成25年度	平成26年度
	22万円 ・管理栄養士賃金 10万円 ・血液検査委託料 9万円 ・賄材料費 1万円 ・郵便料 1万円 ・需用費 1万円	33万円 ・管理栄養士賃金 15万円 ・血液検査委託料 13万円 ・賄材料費 2万円 ・郵便料 1万円 ・需用費 2万円
対象者	特定健康診査集団健診を受診した40歳以上75歳未満の方のうち、HbA1c (NGSP値) 5.6%以上の方	
参加人数	定員20名×2コース ・参加実人数42名 ・延参加人数177名	定員15名×4コース ・参加実人数60名 ・延参加人数240名
期 間	平成25年12月～平成26年7月	平成27年1月～平成27年8月
教室概要	教室1日目 : 糖尿病とは？生活習慣の振り返り 教室2日目 : 食生活のポイント、調理実習 中間 : 採血 (HbA1c) 教室3日目 : 採血の結果渡し、まとめ 個別相談 : 食生活の個別支援 3か月後フォロー : 行動目標の実行、食生活の助言	
実施体制	保健センター、国保年金担当、公設宮代福祉医療センター	
従事者	管理栄養士3名	

① 資料の作成 (平成26年8月)

案内通知文、食事記録票、目標シート、講義用配布資料を作成。

② 参加者の募集 (平成26年12月)

対象者を抽出し、教室の案内通知を特定健康診査の結果に同封して募集。参加希望者は保健センターにて電話申し込みを実施。

③ 指導前の食事・生活チェック (平成26年12月～平成27年1月)

参加希望者へ食事記録票を送り、受講前の食事・生活状況を記入して提出してもらう。その後、管理栄養士が食事バランスガイドを用いて分析を行い、参加者に分かりやすいよう図と文章にて改善ポイントを記録票に記入する。

④ 教室 1 日目：糖代謝改善に向けた生活習慣の振り返り（平成 27 年 1 月）

講義：健診結果の振り返り、糖代謝について（病態・生活習慣のポイント）

目標立て：目標シートにて 3 か月間の行動目標を書き込み、達成度を毎日記録してもらう。

個別指導：分析した食事記録票を返却し、改善ポイントを助言。また、目標との整合性を個々に確認する。

⑤ 教室 2 日目：食生活について（平成 27 年 2 月）

講義：食事のバランスについて、油脂や塩分の上手な摂り方について

調理実習：1 人前の適量や味の濃さについて確認。

食事記録票を渡し、次回記入して持参してもらう。

写真 1 調理実習メニュー



⑥ 教室中間：採血（平成 27 年 3 月）

希望者には委託医療機関にて HbA1c の採血を実施。

食事記録票及び目標シートを回収し、受講後の食事・生活状況を分析し改善ポイントを票に記入する。

⑦ 教室 3 日目：振り返り、今後に向けて（平成 27 年 4 月）

個別指導：採血結果、分析した食事記録票及び目標シートを返却。また、体重測定を行い、体重の増減や採血の値を確認しながら今後の生活習慣について助言する。

講義：生活習慣のまとめ。

その他：アンケート記入、3 か月後フォローについての説明、特定健康診査受診勧奨、特定保健指導の紹介。

写真 2 食事記録票及び目標シート（分析後）



⑧ 個別相談の実施（平成27年4～5月）

希望者及び採血結果が受診勧奨値以上であった方に個別相談を実施。

⑨ 3か月後フォロー（平成27年7～8月）

希望者には、教室終了から3か月間後に、食事記録票及び目標シートを提出してもらい、分析結果や改善ポイントを記入し返却。

⑩ 各種評価項目の集計（平成26年8月）

採血結果、食事記録票の分析結果、アンケートを集計。

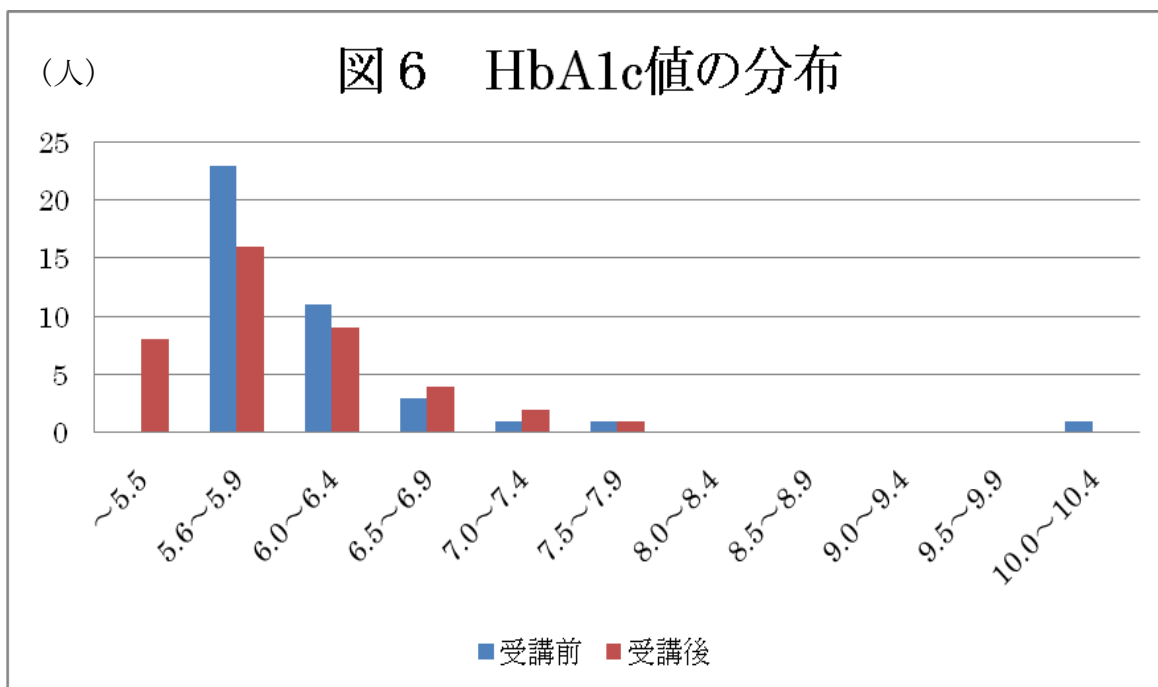
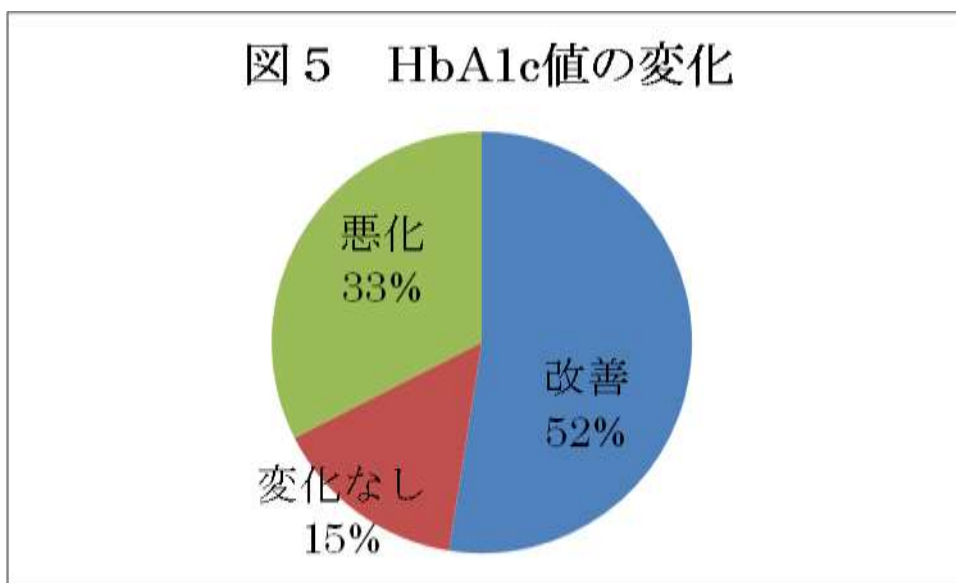
(4) 取組の効果（平成25年度実施分）

① 糖代謝が改善傾向

受講前（健診時）と受講後（教室中の採血）のHbA1c値を比較した。

図5より、HbA1c値が0.1%刻みで減少した方（改善）・変化しなかった方（変化なし）・増加した方（悪化）で分類すると、約半数が減少した。全体平均ではHbA1c値0.2%の減。また、図6より、受講後HbA1c値が基準値（5.6%未満）に到達する方が全体の2割おり、改善傾向が見られた。

※分析対象者数40名。うち、受講中服薬が始まった方は1名。



② 生活習慣の改善効果

表1のアンケート結果から、野菜の摂取量の増加及び嗜好品の減少に努めたと回答した方が多く、意識付けだけでなく行動変容も促すことができた。野菜等による食物繊維の摂取や余分な糖分の摂取を控えることは、血糖コントロールにおいて重要なポイントであり、今回の成果につながった要因であったと考えられる。

表1 受講してから実践していること・心がけていること（アンケート・自由記載）

食生活	食事全般	5名
	規則正しい食生活	2名
	腹八分	1名
	食事バランス	5名
	主食の量(適量に)	1名
	主菜の量(多すぎないように)	2名
	夕食の量(多すぎないように)	1名
	乳製品の量が多すぎないように	1名
	魚を意識して食べる	1名
	野菜を増やす	12名
	節酒	3名
	揚げ物を控えた	1名
	間食・甘いものを控えた	14名
	食べる順番	1名
	ドレッシングの量(多すぎないように)	1名
	薄味	1名
運動	運動全般	5名
	歩く時間・速度に注意した	1名
	歩く・なるべく車に乗らない	4名
	ラジオ体操	1名
	テニス	1名
喫煙	タバコの本数を減らした	1名

(5) 成功の要因、創意工夫した点

① 個々へのフォローを手厚くした点

複数回におよび、食事記録表や目標シートを提出してもらい、分析結果を参加者にフィードバックした。各種シートにコメントを記入し、今後に向けた取り組みについて個々に助言することで、参加者の意欲向上につながることができた。また、教室終了後に個別相談や3か月後フォローを実施するなどの支援体制を整えた。

参加者の反応として、前年度実施していた「結果説明会」にも参加した方々から「今回は自分自身をより見てもらえた」という声を頂戴したり、継続的な個別相談を希望する方もいた。

② 参加率が良好

20名×2コースの計40名を定員としたところ、42名の方が参加し、各日の教室の参加率も良好だった（表2）。成功の要因として、2コースの日程を設け、都合の悪い日は一方のコース日程での参加を可能としたこと、また、血液検査を盛り込んだことで、目標が明確的になりモチベーションの向上に結びつけることができたことが考えられる。

表2 参加者数

	参加者数
教室1日目	40名
教室2日目	38名
中間（採血）	39名
教室3日目	40名
個別相談（希望者のみ）	5名
3か月後フォロー（希望者のみ）	15名
合計	177名

※分析対象者数は40名。（採血39名+通院先での採血データ提供1名）

(6) 課題、今後の取組

① さらに参加者の増加を目指す

平成25年度はキャンセル待ちがでるほど好評の事業となった。しかし、教室中、個別フォローの時間を設けたが、マンパワーが不足していた。よって、次回は1コースの定員を減らし、コース数を増やすことで、より手厚くさらに多くの方に参加して頂ける事業とする。

② 改善率を向上に向けて

今回の結果では、約半分の方に数値の改善傾向が見られたが、中には数値が上がってしまった方もいた。また、受講後のアンケートにおいて、運動面の記載が少なかった。今後、さらに改善率を高められるよう、課題①の対応を実施すると共に運動面の支援を充実させる。

③ 評価指標を充実させる

体重の変化を評価項目に追加する。また、食事記録の分析において、糖代謝改善との数値的な評価手法について検討する。