糖尿病発症予防の取り組み

平成31年1月22日

福井県高浜町

越林いづみ

1. 高浜町国保の状況

高浜町の概況：人口10,493人、高齢化率31%
脳梗塞、心筋梗塞のSMRが高い。

1. 被保険者の高齢化率は46.2%、ほぼ県平均。郡部では若い方だが、今後数年で増加していく。
2. 一人当たりの年間医療費は県内で最も低い。病院への受診率は低く、悪化してから受診する傾向。県外医療機関の利用者が多い。
3. 特定健診受診率45%。9割が集団健診。健診だけを受けている人の割合が高い。検査はデータ悪い人が多い

データヘルス計画で目指すもの

心疾患・脳血管疾患による死亡

- 「健診なし医療なし」の人が健診を受ける。
(受診勧奨)
- ヒートショック予防策の周知 (ポピュレーション)

悪化してから受診する傾向

- 健診結果が受診勧奨判定値に達している人を受診に

健診を受ける人のデータが悪い

- 健診結果を理解し保健指導を受けることで、生活習慣が改善し生活習慣病の発症を予防

2. 糖尿病発症予防の取り組み

【実施体系】

特定健診受診者

結果説明
(1か月後)

実施率90%以上

糖尿病発症予防講座

ヘルスアップ事業を活用
H27より支援開始

【対象】

血糖高値者
(糖尿病治療中・受診勧奨判定
値に達した者を除く)

POINT

- ① ハイリスク者が受講する
- ② 効果を生むプログラムを提供

① ハイリスク者が受講する

H27

血糖値高めの人
すべて
(217名)

メリット訴求型
(充実した講座内容
や予防効果)

介入策
の変更

発症リスクの高い
人を対象に

無関心層に届く
メッセージを

H28

～

AIによる血糖悪化
予測者
(20名)

恐怖訴求型
(このままではまず
い!)

メリット訴求型の案内チラシから (H27)

カロリーを控えれば大抵エネルギーが不足していませんか?

おにぎり から揚げ

血糖値が上がりにくい食事はどっち?

血糖を下げる知恵とコツ 特別講座

食後の血糖ってどこまで上がるの? 上がり方にも、タイプがあるの?

- お弁当を食べる前と後の血糖値の変化を血液検査で観察
- 簡単な食事診断で、あなたに合った血糖値を上げない食べ方のポイントをアドバイス!

講座お勧めポイント

会場は、3回とも 保健福祉センターです

講座内容	第1回	第2回	第3回
	10/27 (火) 12:00~15:00	11/10 (火) または 11/17 (火) 午前・午後 30分程度	12/9 (水) 13:00~15:00
	糖尿病予防のために、知っておきたいこと。(昼食付) 昼食後に血糖検査を実施。血糖の変化がイメージできます。	あなたに合った血糖コントロールのコツ 食事診断・検査データを基に、講師から個別アドバイス 2日間のどちらかの日に、1人30分程度の手予定。	クリスマスもお正月に血糖値を上げないコツ 血糖コントロールを継続させていくためのポイントを紹介します

この講座は3回で1コースとなっています。第1回の講座のみ昼食代500円が必要です。他の回は参加費無料です。

10月22日(木)までに、電話でお申し込みください

申込は 保健課 72-2493 まで

原則3回ともご参加ください。

限定 30名

●この講座は、国の補助金を活用し実施しますので、講座の内容が変更になる場合があります。なお、申し込みは、定員を超過する場合は、抽選となります。

集団講座参加者22名
通信講座参加者20名

メリット

42名

案内数

217名

参加率 19%

健康づくりに関心の高い人
(常連さん) & 女性 が多い

恐怖訴求型の案内チラシへ (H28~)

高浜たろう

様へ

平成29年度

来年度の血糖値予測結果のお知らせ

画期的な
新システムが
はじまり
ました!

全国で初めて、高浜町が導入しました
『血糖値予測システム』を実施します。

独自に開発したアルゴリズムを持つ人工知能を活用し、町の保有する
健診対象者の受診履歴と同診結果をもとに、1-3年後の血糖値(検査値)
を9割以上の精度で予測します。

このシステムで、高浜たろう 様の来年度の血糖値を予測しました。

今ならまだ
間に合います!

適切な食事や運動により、血糖値は下がります。

高浜町の『糖尿病予防プログラム』を受けてください。

今から
生活改善
していこう

糖尿病は進行すると後戻りできず、
全身の血管が次々に触まれていきます。

糖尿病が進行するステップ

糖尿病で血糖値の高い状態が続くと、全身の血管壁が傷つき、さまざまな合併症を引き起こし、最悪の場合、死にいたるケースもあります。

Step1 血管が傷つく

糖尿病になると、ブドウ糖が血液の中に増えすぎてしまいます。すると、血管の中でも動脈の内側の壁の働きが悪くなり、動脈を流れるブドウ糖によって血管の壁が傷つけられていきます。特に眼や腎臓、神経等の細い動脈から傷ついていきます。

Step2 血管が詰まる

傷ついた動脈の壁の中に悪玉コレステロールが溜まり、だんだんと動脈の壁が厚くなって、血液の通り道が狭くなります。そこに、血栓(血のかたまり)がくっついて更に血液の通り道が狭くなると、血管が詰まってしまいます。

Step3 組織が死ぬ

血管が詰まると、そこから先に新鮮な血液が通らなくなります。すると、足先のような体の末端から、皮膚の表面が炎症を起こしてくずれ、組織が死に、足を切断することになる場合もあります。また、目の網膜の血管が詰まると、失明してしまうこともあります。

Step4 全身に広がる

Step1~3と同じことが全身にどんどん広がっていきますが、恐ろしいことにほとんど症状はありません。心臓に酸素や栄養素を含んだ血液を送っている動脈で起こると“心筋梗塞”、脳の動脈で起こると“脳梗塞”になり、生命に関わる大きな病気になっていくのです。

高浜町の『糖尿病予防プログラム』を受けましょう

案内文にも危機感を (H28~)

事務連絡

高浜たろう 様

高浜町保健福祉課

糖尿病予防プログラムのご案内

厳しい寒さが身にしみる毎日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。近年、糖尿病の患者数は増え続け、成人の5人に1人が糖尿病の可能性があるといわれています。高浜町でも、糖尿病の死亡率が他市町と比較しても高く、また、健診で高血糖が確認されている人の数も年々増加しています。

高浜町では予防対策を強化するために全国に先駆け、専門機関と協力し、健診データや問診内容等から次年度の糖尿病の発症を予測する「血糖値予測システム」を取り入れました。このシステムで、約800名の今年度特定健診受診した方の結果を分析したところ、あなたを含む23名の方が「このままの生活を続けると来年度糖尿病を発症する危険性が極めて高い」という結果が出ました。

今年の受診者約800名の分析の結果、あなたを含む23名の方がこのままの生活を続けると来年度糖尿病を発症する危険性が極めて高いという結果が出ました

び、2月23日までに保健福祉課へお申込みください。

H28 参加者数
10名

案内数
21名

参加率

48%

H29 参加者数
13名

案内数
23名

参加率

57%

- ・過去に健康講座等に参加したことがない人も多く申し込み。
- ・男女とも参加率高い
- ・指導当日キャンセル・遅刻 無し

② 効果を生むプログラムを提供

H27の集団講座（食事診断、血糖測定等）から分かったこと

- 主食の過度な制限と過剰な間食
- 低カロリーであれば良いという誤解
（単品メニューや和菓子への安心感）
- 脂質や肉類についての誤解
- 食後高血糖のリスク

カロリーだけではなく、「糖質を適量摂る」ことを理解・実践できるプログラムの必要性

H28のプログラム改訂

適切なエネルギー・栄養バランス+適切な糖質摂取を
分かりやすく説明できるようにテキストを作成。個別指導

プログラムの流れ

高血糖はなぜ危険なのか、自身の検査データをもとに理解する

血糖上昇に影響する「炭水化物」の自身の適量分かる

現在の摂取量と適量を比較し、具体的な対策を立てる

血糖値が上がりにくい食べ方がわかる

プログラムを指導できる人材育成

- H28,29は外部講師（管理栄養士）による個別指導。指導後のアンケート等により内容を改善し、テキストに反映→テキストとプログラムを完成
- 人材育成
 - 講師の個別支援に同席し、指導スキルの獲得を図る（H28,29）
 - テキストを用いた研修会の実施（H29）
 - 内部職員による個別支援の実施と振り返り（H30）

糖尿病発症予防講座の効果（評価）

H28

H29

※申込者1名は、指導開始時点ですでに治療を開始していたため評価より外す

【生活習慣の変化】
講座参加者では、
①ご飯の量を測っている人
②おやつの栄養成分表示を見ている人
③野菜から先に食べる人が増えていた。

3. 支援対象の拡大へ

- 正常高値の段階からの予防策が重要

4. PDCAサイクルを回す

- プログラム全体として成果を出していくために…
介入数が多く、かつ、糖尿病だけでなく、高血圧や肥満でも
予防策を実施しているので一人ひとりの評価が難しい。

データヘルス計画の目指すもの

健診だけを受ける健康な人が増える

標準的な問診項目+10項目追加で PDCAサイクルで進める仕組みづくり

地域特性や食事診
断から、10の問診項
目を追加

標準的な問診項目と
いっしょにデータ化

健診を受けることで、
生活習慣の変化が把
握できる仕組み

プラスした問診 (4~5種類の答えから選択)

- ① 定期的に体重をはかっているか
- ② 自宅で血圧を測っているか
- ③ 1回の食事で食べるご飯の量は
- ④ おやつを買う際に「栄養成分表示」を見るか
- ⑤ 食事のとき野菜から先に食べているか
- ⑥ 食事の時に、しょうゆやソース、塩をかけるか
- ⑦ 漬物や梅干しをどれくらいの頻度で食べるか
- ⑧ みそ汁やスープ等をどれくらいの頻度で飲むか
- ⑨ 外食や惣菜の味は、家庭の味と比べてどうか
- ⑩ 魚料理をよく食べるか

問診項目の追加で可能になったこと

- 受診者全員の生活習慣の個別アセスメント
- 集団特性の把握
- 生活習慣の変化を年を追って追跡

良好な生活習慣を実践している人の割合が増えているか
病態別に確認し、各プログラムを評価、改善していく。

【評価指標とする問診項目】

結果説明で予防策を提案
(H29実施率98%、389人/400名)

各プログラム毎に実践して
ほしい生活習慣(=問診
項目)を決めておく

(問診項目 = 評価指標)

高血圧

標準+追②・
⑥・⑦・⑧・⑨

高血糖

標準
+追③・④・⑤

肥満

標準
+追①・④・⑤

【アウトカム】

健診を受け、結果返して
進められた生活習慣を実
践している人の割合が増
加する。

(病態ごとに毎年評価)