

# 活動成果報告書

平成26年度（第18回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

継続した生活習慣改善の取り組みを目指して  
～糖尿病予防事業参加者の一年後（復習編講座の実施）～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）  
犬山市健康福祉部健康推進課健康づくり推進担当  
代表者：佐々木 理恵

勤務先：犬山市役所  
所 属：犬山市健康福祉部健康推進課  
所在地：〒484-0061  
愛知県犬山市大字前原字橋爪山15-2  
TEL：0568-63-3800  
FAX：0568-65-3080  
E-Mail：[020201@city.inuyama.lg.jp](mailto:020201@city.inuyama.lg.jp)



## 【活動方針】

平成20年度から始まった特定保健指導も5年が経過し、非肥満者に対する保健指導の重要性や健診データや医療費データ等にもとづいて健康課題を分析し、生活習慣病対策を展開していく旨が、第2期特定健診等実施計画において示された。犬山市では、生活習慣病は症状の重症化が治療費用の高額化につながることで、特定健康診査受診者の健診データを踏まえて、平成23年度から肥満・非肥満者、治療の有無に関わらず、特定健康診査の結果を活用してHbA1cと空腹時血糖値に基づき、糖尿病及び予備群を対象に生活習慣病の重症化予防として、糖尿病予防事業テーマ別講座（医師編、保健師編、栄養編、運動編）を実施している。3年間、同講座を継続してきて、糖尿病重症化予防の重要性の認識は徐々に広まってきているところであるが、過去に何回か参加している人と初めて参加する人が出てくるため、事業の実施形態の見直しが課題となってきた。そこで、平成26年度は昨年度に糖尿病予防事業に参加したグループと参加していないグループに分けてテーマ別講座を開催することとし、昨年度参加したグループを対象に糖尿病予防の復習編講座を新規で設けることを検討した。

## 【活動内容とその成果】

1. 対象：163人

# 活動成果報告書

※平成 25 年度特定健康診査受診者（6,287 人）で HbA1c(NGSP) 6.0%以上または空腹時血糖値 126mg/dl 以上の人 1,594 人に糖尿病予防事業の個別案内通知を実施するところ、昨年度に講座に参加している人 163 人には復習編講座を案内、それ以外の人には継続実施しているテーマ別講座を案内。

## 2. 周知方法：対象者へ個別案内通知

（案内通知文、アンケート、糖尿病パンフレットを同封）

※アンケートの返信により出欠確認（個別案内通知文の一部抜粋）



## 3. 実施日時：平成 26 年 7 月 28 日（金）

13：50～15：50

## 4. 講座内容：パワーポイントを用いた講義形式

☆対象者は昨年参加している人になるので、復習にはなるが、参加者の理解度に合わせた内容にするため、個別案内通知時アンケートで糖尿病についての知識を問う項目(※)を設け、その結果をもとに、保健師からは糖尿病の病態や合併症等についてと、体重管理や運動、禁煙、睡眠等の生活習慣の振り返りを行い、管理栄養士からは食生活で気をつけたいポイントの再確認を行った。

## 平成 25 年度特定健康診査の結果

あなたの危険度をチェックして下さい。

〇〇〇〇様の HbA1cは〇.〇%です。

※ヘモグロビンA1cは過去1～2ヶ月間の血糖値を反映する値です。

講座に参加していただき、その後いかがお過ごしでしょうか？  
ウォーキングをしたり、野菜から食べるようにしたり、  
それぞれ実践されているところだと思います。

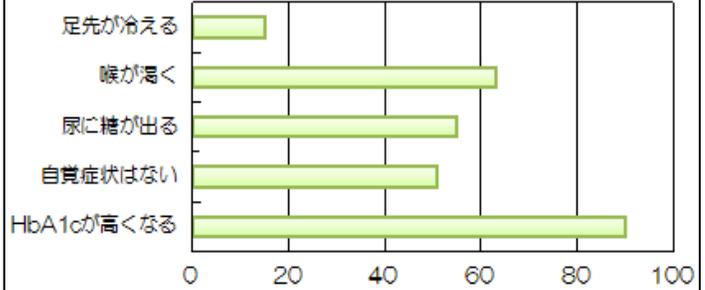
これからも自分らしく元気であるために、  
再び生活習慣を振り返りませんか？

皆様の参加をお待ちしています☆

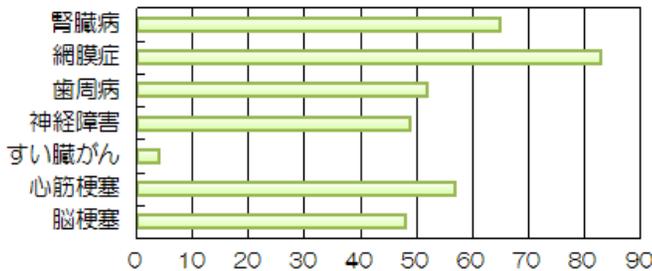


※「糖尿病について知っていること、正しいと思うことに○をつけてください（複数回答可）」

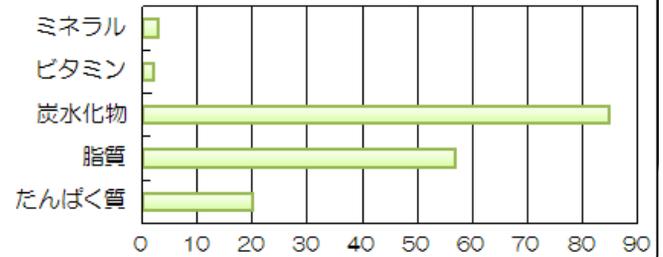
### ①糖尿病予備群の症状



### ②合併症



### ③血糖値に影響する栄養素



## 5. 実績：個別案内通知〈163人〉 返信率（アンケート回収率）〈76.7%〉 出席人数〈55人〉

## 6. アンケート評価：

平成 23 年度から実施してきた糖尿病予防事業におけるテーマ別講座では、参加したことによりその後行動変容につながったか、また参加者自身が体や心の面での変化を実感できているかといった後追い調査の実施はできていなかったが、糖尿病予防事業テーマ別講座に新規で復習編講座を設け、アンケート内容を昨年度参加したことを踏まえたものにしたことで、参加してから一年後の状況についても把握することができた。

今後については、事後アンケートを回収できた 51 人中「年に一度、知識の復習や生活習慣の振り返りのため、講座があれば参加したい」思いの人が 47 人、「自身で取り組めるため、講座はなくてもよい」は 1 人、無記入

## 活動成果報告書

が3人であった。また、「講座初回と復習編と分けての開催は非常に良いと思う」「毎年開催してください」等の意見があった。一度に保健師と管理栄養士からの話が聞けて、糖尿病全体の復習と1年間の生活習慣の振り返りが出来る講座としたことが参加者にとって有意義な時間となったのではないかと考える。しかし、「知識は得られ頭ではわかっているが、実行するのが難しい」という意見もあり、生活の中で実践できるところまで参加者がイメージできる講座になるよう工夫をする必要がある。

### 〈現在実施していること（個別案内通知時アンケート集計結果より）〉

- ・ウォーキング（散歩を含む） 69人
- ・からだを動かすようにしている 14人
- ・野菜から食べる 29人
- ・腹八分目 12人
- ・ラジオ体操 15人
- ・体操（自宅及び教室） 13人
- ・野菜を多く摂る 29人
- ・炭水化物に注意する 12人 他

### 〈前回講座に参加してからの変化（事後アンケート集計結果より）〉

- ・食生活が改善した 22人
- ・運動習慣ができた 21人
- ・前向きになった 15人
- ・血圧の値が改善した 14人
- ・適正体重に近づいた 13人
- ・特になし 8人
- ・糖尿病の値が改善した 6人
- ・色んなことに積極的に取り組むようになった 5人

### 〈講座に参加して、新たに取り組もうと思うこと（事後アンケート集計結果より）〉

- ・食生活改善 30人
- ・現在取り組んでいることを続ける 21人
- ・体重管理 19人
- ・運動 17人
- ・睡眠 10人
- ・節酒 4人
- ・禁煙 2人

### 【特にPRしたいこと及び今後の計画】

平成23年度に糖尿病予防事業としてテーマ別講座を実施し、平成24年度は当事業を拡充し、シンポジウムと少人数じっくりコース（1グループ10人で半年間かけて保健師とともにHbA1cと生活習慣改善を目指すコース）を追加して実施しており、いずれも予想以上の参加であった。平成25年度もポピュレーションアプローチとしてシンポジウムとテーマ別講座、ハイリスクアプローチとして少人数じっくりコースを実施し、さらに少人数じっくりコース修了者の有志による自主グループが結成され、月に1回集まる中で、生活習慣を振り返りながら情報交換をし、刺激を与え合う場となっている。平成26年度においては、復習編を設定した以外に、特定保健指導や糖尿病予防事業で対象となる人以外の新たな層への生活習慣病予防の働きかけを実施したい思いもあり、テーマ別講座の中に慢性腎臓病予備群の人を対象とした、医師編、保健師編、栄養編を新規に追加して実施をした。今後も、健診や医療費、その他統計データ、市民からの声をもとに犬山市としての優先課題を分析し、事業を展開していく中で、健康診査を受けることは当然大切なことだが、その結果を活用し、生活習慣の改善につなげることに健診の価値があるということを伝え、健康は自身で守るという健康意識の機運が高まるよう保健師として支援していきたい。

〈平成26年度テーマ別講座実績 ※復習編を除く〉	医師編	保健師編	栄養編	運動編
糖尿病予防講座（1,431人に個別案内通知）	54人	52人	48人	95人
慢性腎臓病予防講座（946人に個別案内）	182人	136人	103人	