

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

糖尿病にならない！

～糖尿病ゼロを目指す～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

上野村役場 保健福祉課 地域包括支援センター

代表者：飯出 啓子

勤務先：上野村役場

所 属：保健福祉課 上野村地域包括支援センター

所在地：〒370-1616

群馬県多野郡上野村乙父630-1

TEL：0274-59-2309

FAX：0274-59-2320



◇活動方針

上野村の人口は令和2年8月1日で1,147人、高齢化率は46%と人口の半分近くが高齢者である。しかしIターン者の定住促進に力を入れてきたため、その定住率は全国の他市町村と比べ著しく高い傾向にあり、それにより人口の減少速度も緩やかな状況である。

村では年齢を重ねても健康で自立した生活が続けられるように、健康寿命の延伸を目標に様々な健康づくり活動に取り組んでいる。

その一環である住民健診は、今年はコロナの影響もあり多くの自治体で実施が困難、または受診率の大幅な減少が叫ばれている。

当村も新型コロナウイルス感染症蔓延防止対策を講じての試行錯誤の上での実施だった。事業所従事者健診の受診率は100%に近いが、国保・後期高齢者の特定健診受診率は50%、前年の60%よりは下落したがこの状況下では、ほぼ維持できていると思われた。その健診結果で気になっていることが糖尿病予備群と言われる村民の増加である。

受診者に対しては毎年健診結果説明会を実施し、様々な保健指導を行っているが問題事項の改善がみられる方もいるが指導をしても結果的に手ごたえの感じられない方もいる状況であるが、その中でも今回は糖尿病予備群と思われる方に改善効果が分かるような取り組みを始めたところである。

◇活動内容とその成果

今年の特定健診、事業所従事者健診を受けた18歳以上でHbA1c5.6以上の糖尿病予備群の方を抽出したところ、143人が該当した。人口の1割以上である。

個別対応の必要な方や医療を受けている方（HbA1c6.5以上）を除くと97人となった。

更に後期高齢者や運動や食事制限に医師の指導が必要な方を除く75人に対し将来的に糖尿病になら

活動成果報告書

ないように「糖尿病にならない！～糖尿病ゼロを目指す～」という事業を開始しアプローチすることにした。



保健師による糖尿病のリスクに関する講話から始め、栄養士による食事指導では具体的な調理方法や適切な食事内容や量、運動では健康運動指導士によるウォーキングや筋トレ指導を1年継続する。

数値変化が分かるように健診のデータ、開始時の体脂肪、握力等を測定し、記録していき中間評価も専門職を交えながら実施していくこととする。

最終的には、令和3年の住民健診時の健診結果やデータと比べ評価を実施する。

開催通知を出した75人中、モニタリング・調理実習・集団での運動を月に3～4回実施し毎回参加メンバーの変化はあるが20人が参加している状況である。

ウォーキング等の運動に関しては定期的に来所していただき、目標達成できているかチェック、指導を受けており活動が定着しつつある。

Iターン者は1人暮らしの方が多く、特に若者が多いため食事内容やの栄養バランスに偏りのあることがアンケートにより分かった。そのため電子レンジを使用した簡単に調理できる方法や冷凍術を活用した保存方法などの学習を行い、すぐに役立つ内容は大変好評であった。

講演会や講話では、身近な課題をテーマに、内容や対象者を絞ることができたため、意識付けが比較的にスムーズにできた。健診結果説明会は昼間仕事で都合のつかない方も、夜間開催することで参加することができた。

事業内容の選択肢を増やしてパッケージ化したことで、参加者には希望する活動ができたと思われる。また、新型コロナウイルス感染症の関係で動画を活用した運動も抵抗なく取り入れることができ新たな取り組みとして今後も活用することができる。

活動成果報告書



◇今後の計画

糖尿病は高い確率で三大合併症を起こすと言われ、即座に生命に関わる脳卒中や心筋梗塞を併発し、がんやアルツハイマー型認知症の発症率までも高くするとされている。

糖尿病を発症しなければ、高い確率で生涯健康を維持することができる。また、年々増え続ける糖尿病腎症重症型の人工透析の費用も抑えられ、医療費の削減にもつながると考えられる。

血糖値は日頃の生活では意識できず、糖尿病はいつのまにか手遅れになってしまうサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれるほどである。この事業で糖尿病の恐さを知り、食事の内容や質・量の見直し・運動の継続、生活習慣の改善をすることなどで本物の糖尿病に1人でも多く方が発症しないように努めていきたい。