

活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

糖尿病重症化予防教室

～「血糖コントロールセミナー」～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

健康づくり・介護予防課

代表者：落合 裕子

勤務先：枚方市役所

所 属：健康福祉部 健康寿命推進室

所在地：〒573-1197

大阪府枚方市禁野本町2-13-13

TEL：072-841-1458

FAX：072-840-4496



◇活動方針

枚方市は大阪府北東部にあり令和4年7月1日現在、人口396810人の中核市です。

健康日本21にもあるように、わが国の糖尿病患者数は生活習慣と社会環境の変化によって増加しています。当市においても国民健康保険総医療費の27.2%が生活習慣病で占めており、その中でも糖尿病の割合が19.4%を占めています。

枚方市の健康増進計画の目標項目に「糖尿病型に該当する者の割合の増加の抑制」を設けていますが、平成30年度の間評価では10.1%で、計画策定時の平成26年度と比べて横ばいで推移しており、さらなる糖尿病対策に取り組む必要性があります。

◇活動内容

当市では、糖尿病に関する医療的知識や食事・運動療法、歯と口の健康についての知識を普及し、受講者の自己管理や治療の継続、合併症予防ができるよう支援するため、糖尿病教室「血糖コントロールセミナー」を平成19年度より開催しています。

日本糖尿病協会の糖尿病連携手帳を所持している者は、所持していない者に比べてHbA1cの認知度が高く、眼科の定期受診も高かったりと、血糖コントロール・合併症予防に有効であると報告されているため、平成30年度より当該教室の受講者に配付して活用しています。

また、歯周病は糖尿病の第6の合併症といわれ、歯周病治療が糖尿病重症化予防につながると重要視されていることより、唾液を用いた歯周病簡易検査を実施していました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、令和2年度から唾液を用いた検査は中断せざるおえない状況になり、セミナー受講者への気づきを促すために歯科医師の講話を取り入れた運営を行っています。令和4年度からは、歯

活動成果報告書

周病予防のためにはプラークコントロールが非常に重要なため、歯科衛生士による模型を用いた口腔清掃指導を個別で実施しています。

<血糖コントロールセミナーの対象と内容>

【セミナー対象者】空腹時血糖値 100mg/dl 以上または、Hb1Ac (NGSP) 5.6%以上の者及びその家族

- ・セミナーの構成は3日間を1コースで実施しています。
- ・受講生には第1回目に糖尿病連携手帖を配付して、活用方法を指導しています。

| | 内容 | 従事者 |
|-----|---------------------------|--------------------|
| 第1回 | 糖尿病の病態の話 食事の話 | 保健師 管理栄養士 |
| 第2回 | 糖尿病と歯周病の関係について 運動の話と実践 | 歯科医師 保健師 理学療法士 |
| 第3回 | 食事の個別相談・指導 口腔の個別相談・指導 | 管理栄養士 保健師 歯科衛生士 |

◇活動成果

| 年度 | 平成 29 年度 | 平成 30 年度 | 令和元年度 | 令和 2 年度 | 令和 3 年度 |
|------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 実施回数 | 5 回 | 5 回 | 5 回 | 2 回 | 5 回 |
| 参加人数 | 1 2 0 人 | 8 1 人 | 1 0 5 人 | 2 2 人 | 5 1 人 |

【令和 5 年度】実施回数：4 回 参加人数：4 6 人（令和 4 年 12 月 31 日時点）

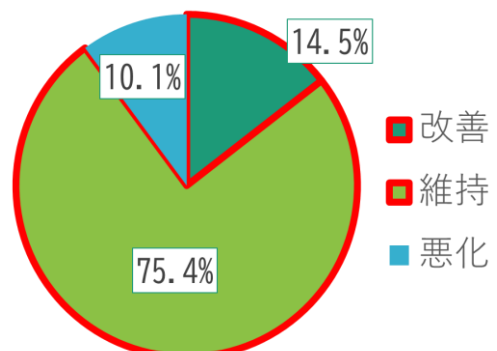
セミナーの効果検証を行うため令和元年度に、平成 29 年度、30 年度のセミナー参加者に対し、検査データ、現在の生活習慣、口腔に関する状況、糖尿病連携手帳の活用状況等のアンケートを実施しました。

<アンケートの対象と回答状況>

| ①受講者への事後アンケート | | ②医療機関へのアンケート | | ③歯科医療機関へのアンケート | |
|---------------|-------|--------------|-------|----------------|-------|
| 配付数 | 179 | 配付数 | 271 | 配付数 | 193 |
| 有効回答数 | 69 | 有効回答数 | 154 | 有効回答数 | 101 |
| 有効回答率 | 38.5% | 有効回答率 | 56.8% | 有効回答率 | 52.3% |

<HbA1c の状況>

アンケートの結果は、受講後の検査データの状態については、HbA1c が 0.5 以上減少した場合を「改善」、0.5 以上増加した場合を「悪化」、その間を「維持」と定義し分析したところ、受講時と比較し「維持」「改善」していた者の割合は 89.9%でした。



活動成果報告書

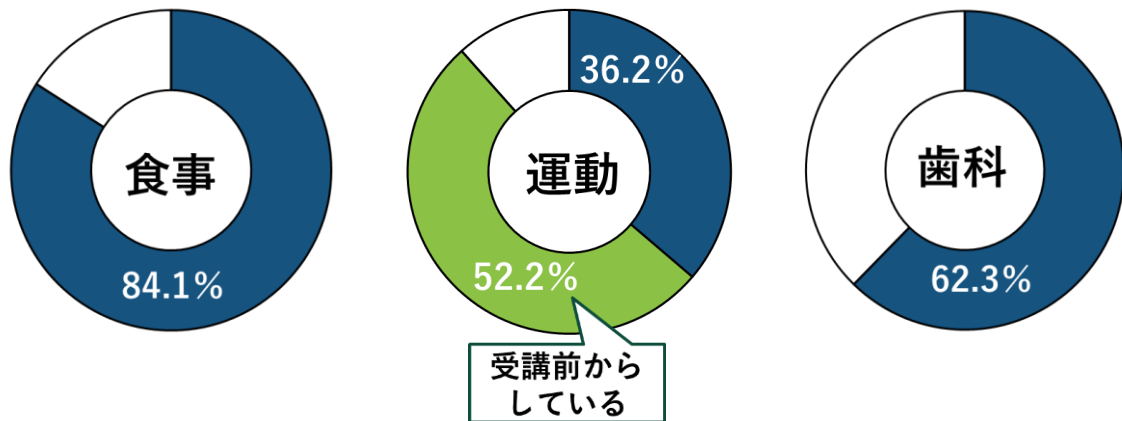
<生活習慣の改善状態>

生活習慣については、「主食・主菜・副菜のそろった食事の回数が増えた」「間食の量が減った」など、食習慣に関する項目において改善のあった者の割合は、84.1%でした。

運動習慣については、「受講後意識して動くようになった」「受講後に運動を始め、現在も継続している」など、運動習慣に関する項目において改善のあった者は36.2%で、受講前より運動を意識している者が52.2%であったため、意識して運動を実施している者の割合は、88.4%となっていました。

口腔関係については、「かかりつけ歯科をもつようになった」「歯間ブラシ・フロスを使用するようになった」など、歯科習慣に関する項目において改善のあった者の割合は、62.3%でした。

【セミナー受講後の改善状況】



<糖尿病連携手帳の活用状況>

糖尿病連携手帳を活用している者の割合については、17.4%であり、先行研究の岸本らの報告:15.6%横山らの報告:10.1%よりも高い活用率でした。

セミナー受講者については、その後もHbA1cが維持・改善できている者および食事・運動・口腔等において行動変容があった者の割合は高く、セミナーで生活習慣が改善されたことが考えられます

◇今後の計画

アンケート調査の結果、医療機関等において「糖尿病と歯周病の関連について」説明している医科医療機関は約44%、歯科医療機関は約72%ですが、受講者が医科・歯科医療機関で「説明を受けた」と回答した者は約16%と医療職との認識に差が生じています。糖尿病連携手帳の所持・活用が、適切な自我管理と受診行動と関連するため、更なる医科・歯科・保健分野での連携と、市民が糖尿病に係る様々な知識を得るために、今回の調査では薬剤師会会員には調査が実施できませんでしたが、医薬分業が増えた現在、調剤薬局でも患者への指導する機会が増えていると推測されます。調剤薬局での指導の状況や、糖尿病連携手帳の活用状況などを把握して、様々な機関と連携するなど多方面から周知啓発を実施していきたいと考えています。