

# 活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ リブレを用いて糖尿病予防にチャレンジ	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 貝塚市 健康福祉部 健康推進課 健診指導担当 代表者：梅野 由美	 指導の様子
勤務先：貝塚市役所 所 属：健康福祉部 健康推進課 所在地：〒597-0072 大阪府貝塚市畠中1-18-8 TEL：072-433-7501 FAX：072-433-7005	 FreeStyle リブレ装着

## ◇活動方針

貝塚市は大阪府の南部に位置する令和6年12月1日現在、人口約81,500人のまちです。

貝塚市国民健康保険第3期データヘルス計画において、令和4年度の総医療費の26.6%は生活習慣病が占めており、生活習慣病の医療費の中では、「がん」に次いで「糖尿病」の割合が高く、これまでの特定健診結果の分析から、HbA1c5.6%以上6.5%未満の糖尿病予備群該当の割合が高いことも判っています。

以上のことから、糖尿病発症予防を目的に特定健診結果より糖尿病リスクが高い方を対象に、間歇スキャン式持続グルコースモニタリング（商品名：FreeStyle リブレ）を用いた保健指導を実施し、自身の日々の身体状況を見える化することで、好ましい生活習慣への行動変容を促し、糖尿病の発症予防と健康寿命の延伸を目指します。今回は令和3年度から令和5年度までの取り組みについて報告します。

## ◇活動内容とその成果

- 対 象 貝塚市国民健康保険加入者  
前年度または当該年度の血液検査データでHbA1cが5.6%以上の方  
糖尿病の治療中でない方  
過去に同様のプログラムに参加していない方

### ●プログラム内容

リブレを身体（上腕）に装着し、24時間×14日間のグルコース値を連続して計測することで、1日の血糖変動を推測し、得られたデータをもとに保健師・管理栄養士による保健指導を実施。

- ① 導入（プログラムの説明、リブレ装着）
- ② 計測開始：計測期間は2週間

# 活動成果報告書

- ③ 日々の食事・運動習慣等の記録：計測期間中
- ④ 計測1週間経過後の保健指導（生活習慣によるグルコース値への影響を知る）
- ⑤ 計測終了後の保健指導・評価（生活習慣改善後のグルコース値を確認する）

## ●プログラムの特徴

センサーを装着した60分後から、いつでも何度でもグルコース計測が可能となり起床後、食事直前、食後30・60分後、運動前・後、就寝前に定期的に測ることで1日の血糖変動が推測できる。

血糖は1日の中で食事・運動・ストレスなどの要因で変動するため、自身の血糖がどのような影響で変化しているかを知ることができる。

血糖を上げる又は下げる要因を食事・運動習慣等の記録を保健師等と一緒に振り返ることで生活習慣の改善点が具体的に分かり、改善に取り組んだ結果についてグルコース値を確認することで、行動変容につながる保健指導を実施することができる。

## ●これまでの成果

令和3～5年度の参加者（23人）の健診結果

### ① HbA1c の推移（2名が健診未受診）

HbA1c の値（参加者）	結果	人数（人）	割合（%）
5.6～6.2（14人） 保健指導対象域	改善（0.1以上減少）	3	14.3
	維持（同じ数値）	4	19.0
	悪化（0.1以上増加）	5	23.8
6.5～6.8（9人） 受診勧奨域	改善（0.1以上減少）	4	19.0
	維持（同じ数値）	1	4.8
	悪化（0.1以上増加）	4	19.0

HbA1cの値が保健指導対象域、受診勧奨域のいずれにおいても改善・維持した人と悪化した人の割合は、やや改善・維持した人のほうが多い結果であった。

保健指導対象域で悪化した4人のうち、受診勧奨域へ悪化した人はいなかった。受診勧奨域で改善した4人は、全員、保健指導対象域へ改善した。



# 活動成果報告書

## ② 体重の推移（2名が検診未受診）

HbA1c の値（参加者）	結果	人数（人）	割合（%）
25 未満（11 人）	改善（3%以上減少）	4	19.0
	維持（3%未満の増減）	5	23.8
	悪化（3%以上増加）	1	4.8
25 以上（12 人）	改善（3%以上減少）	2	9.5
	維持（3%未満の増減）	8	38.0
	悪化（3%以上増加）	1	4.8

BMI の値が 25 未満、25 以上のいずれにおいても改善・維持した人と悪化した人の割合は、改善維持した人の割合が9割以上であった。改善した人の割合は、そのうちの約3割で、多くの人は、現状維持であった。

### ◇今後の計画

- ① リブレを活用し、若手保健師の人材育成を図る。
- ② 現在、プログラム対象者を国保加入者に限定しているところ、加入する保険に関係なく、全市民を対象とした枠の拡大を行う。

時期	テーマ	実施内容	ポイント
令和6年12月下旬 ↓ 令和7.1月上旬	①体験	リブレを装着 測定と記録（2週間） 2週間のデータを分析 分析結果を先輩に報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>・測定のタイミングを体験する</li> <li>・記録の方法を体験する</li> <li>・リブレで何が分かるかを体験する</li> <li>・数値の変動や見方について調べる、先輩に質問する</li> <li>・体験者同士の学びを共有する</li> </ul>
令和7年1月中旬 ↓ 令和7年2月末	②模擬 保健指導	ロールプレイ ↓ 被検者への指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各人のデータを用いてお互いに保健指導を行う (指導した際と、指導された際の気づきを大切に)</li> <li>部内の協力職員または職員家族への保健指導を行う (保健指導の感想を聞きましょう。フィードバックが大切です)</li> </ul>
令和7年2月8日	市民 公開講座	糖尿病講座への研修参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講座参加者へ「リブレで糖尿病予防チャレンジプログラム」の募集を行う</li> </ul>
令和7年3月以降	③保健指導	対象市民への保健指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象者の行動変容につながる保健指導を目指す。 (ただし無理強い禁物。正しいこととできることは違います。相手の思いや考えを尊重し、改善点に気づいてもらうことから始めましょう)</li> </ul>