

Feature

特集

### 特集1

特定健診受診促進街頭キャンペーンとCM・ポスター・リーフレット制作のお知らせ

## 健診受診が健康な毎日を送るきっかけに

### 特集2

さつま町の健康増進課長に聞く

## 保健指導の強化が医療費適正化への近道!!

#### 市町村の取り組み

糖尿病重症化予防教室(日置市)

血糖コントロールで重症化を予防

#### 保健師の目線

合同会社保健指導センター南城 保健師 井上 優子

保健指導とは何かを考える



# かごしま

国保

2017  
**5**  
No.600

鹿児島県国保連合会  
**KOKUHO  
KAGOSHIMA**



# 特集 1

## 健診受診が健康な 毎を送るきっかけに



自分の身体の状態を確認し、疾病の早期発見・早期治療につながる特定健診。保健指導で食事や運動等の習慣を見直すことで、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐことができ、健康で明るい毎を送れるきっかけとなる。本会ではこのたび、健診受診と保健指導促進を目的としたテレビ・ラジオCMやポスター・リーフレットを制作。一人でも多くの住民に健診受診を呼び掛けるため、4月28日、街頭キャンペーンを実施した。



お父さん お母さん  
特定健診受けてね〜♪

40から74歳を対象とした特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、健診によって保健指導対象者を抽出、保健指導を行なうことでその要因となっている生活習慣を改善し、糖尿病や脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている。

メタボリックシンドローム（通称・メタボ）とは、原則として腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上に加え、血圧、血糖、脂質の中で異常値が二つ以上ある人はメタボ該当者、一つの人はメタボ予備群とされる。メタボの予防には体内に脂肪を蓄積させないことが何よりも大切で、まず基本となるのは規則正しい食生活。そして、ウォーキングなどの有酸素運動を毎日の生活に取り入れることが効果的である。

**メタボ予防には規則正しい食生活と有酸素運動が効果的**



## キャンペーンで健診受診の 大切さを呼び掛ける

厚生労働省は、医療費適正化などの保険者の取り組みを促すため、平成30年度から新設する「保険者努力支援制度」と同じ趣旨を、平成28年度の特別調整交付金の一部を活用して、前倒しで市町村に実施した。その評価指標に特定健診実施率が含まれており、平成29年度においても特定健診の受診率を向上させることは極めて重要である。そこで本会では、昨年に引き続き、特定健診の受診促進の啓発として実施しているテレビ・ラジオ広報と連動し、鹿児島市金生町のアーケードで健診の受診を呼び掛け、広報リーフレットを配布。保険者の特定健診受診率向上を目的にキャンペーンを実施した。

4月28日に実施した街頭キャンペーンでは、「健康が一番」と書かれたはつぴを着て、健診の受診を促すのぼり旗を持った本会職員と本会のイメージキャラクター「けんこう坊や」、鹿児島県のPRキャラクター「ぐりぶー・さくら」、かごしまPRサポーター「さくらじまん」が、健診受診を呼び掛けた。特定

健診の受け方や健診を受けるメリット、生活習慣病は自覚症状が出にくいため受診が必要なことなどについて分かりやすく記載したリーフレットの配布を行いながら、住民に特定健診受診の大切さを訴えた。

アーケードでは行き交う住民に「1年に1回は特定健診を受けましょう」「毎年1回は自分の体の健康状態をチェックしましょう」と呼び掛けながらリーフレットを配布。受け取った人の中には、立ち止まってじっくり見て質問する人の姿も。時には健康づくりの話も交えながら、一人一人に声を掛け、健診受診の大切さを伝えた。



配布されたリーフレットに目をとめ、質問する女性



各テレビ局の取材を受け、  
受診促進を呼び掛ける  
本会の坪内幹哉事業課長

## 毎年の受診で生活習慣病の 予防に役立てる

各テレビ局も同キャンペーンを取  
材。本会事業課の坪内幹哉課長は  
「特定健診を受診して、生活習慣  
病の発症予防に役立てていただき  
たい。昨年、健診を受けた人も、  
現在病院などで治療を受けている  
人も、受診していただくようお願い  
いたします」と呼び掛けた。今回のキャ  
ンペーンでリーフレットを受け取った  
人が一人でも多く特定健診を受け  
ることで、受診率向上だけでなく、  
何より自分の体の状態を知ること  
で健康への意識付けにつながってい  
くことを期待したい。

今後も県内市町村を訪れ、健康  
機器による  
健康測定と  
併せ受診促  
進を呼び掛  
ける取り組  
みを予定し  
ている。



## 特定健診! Q & A



**無料で受けられるって本当?**

**基本的に無料で受けることができます。**

しかし、健診費用は各市町村や健診機関によって異なるため、自己負担額は一律に同  
じではありませんので、予約する際に併せてお尋ねください。  
※詳しくは、加入されている医療保険者(市町村国民健康保険・国保組合・協会けんぽなど)にお尋ねください。

**人間ドックを受けたら特定健診したことのできるの?**

**特定健診を受診したことになります。**

人間ドックにおいて、特定健診に相当する検査を受け、その結果を証明する  
書面の提出があった場合は、特定健診を受診したものとみなされます。

**どれも悪くないし、仕事や子育てが忙しく、  
健診を受ける時間がありません。**

**発熱や腰痛と違い、症状が出ないからこそ健診が大切です。**

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病は自覚症状  
がない場合も多く、健診を受診せずに放置すると、知らないうちに悪化してしまいます。

**自治体のがん検診も受けたのですが?**

**検査内容が違うので特定健診も受けてください。**

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。がん検診とあわせて、生活  
習慣病の項目を網羅する特定健診を受診してください。

**毎年受けないといけないんですか?**

**1年に1回は特定健診を受診しましょう。**

特定健診を毎年受けることで、現在の体の状態や経年変化がわかります。生活習慣病  
を予防するためにも、毎年受診しましょう。

Keep健康!  
Go特定健診!  
健康維新じや!!

生活習慣病の  
早期発見・重症化予防

本会で作成・配布した特定健診受診促  
進リーフレットの一部をご紹介します。詳しい  
内容は本会ホームページにも掲載して  
いますのでぜひご覧ください。

国保 鹿児島



ポスター及びリーフレット(表面)

特定健診の受診・特定保健指導促進のためのリーフレット(裏面)

# 「特定健診の受診・特定保健指導促進」のテレビ・ラジオCMを放送中

## Keep健康! Go特定健診!

本会ではこのたび、特定健診の受診促進につなげるため、市町村や国保組合の協力のもと、40歳から74歳の特定健診対象者をはじめとするテレビ・ラジオの全視聴者に向けたCMを制作した。

今回は、平成30年の明治維新150周年という節目を迎えるにあたり、NHKの大河ドラマ「西郷どん」の放送も決定し、注目度と話題性がある明治維新の立役者、西郷隆盛をはじめ、ゆかりの

深い大久保利通、篤姫をアニメキャラクターで起用。キャラクターは、「維新ふるさと館」内の案内やグッズなどに幅広く使われている。特定健診を受けることを促す「特定健診受診促進篇」と、治療

中の方の情報提供篇」の2パターンのCMが完成した。3人で「Keep健康! Go特定健診!」と訴えながら、特定健診の受診を呼び掛けている。

CMは、民放テレビ4局およびMBCラジオ、FMがこしまにて、7月27日まで放送中。ぜひご覧ください。

### TVCM 治療中の方の情報提供篇



西郷「特定健診、行きましたか?」  
大久保「いま通院しちよってめんどくさか」



篤姫「ちょっと待って!治療中なら同意すれば検査結果が、



特定健診を受けたことになるんですよ!



西郷・大久保「お〜、そいこそ健康維新じゃ!」

### TVCM 特定健診受診促進篇



篤姫「38、39、40」



西郷「生活習慣病には特定健診で先手必勝じゃ!」



大久保「そいこそ健康維新じゃ!」

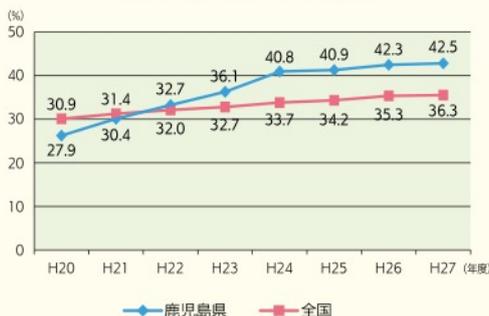


篤姫「40歳過ぎたら、Keep健康!」



西郷・大久保「Go 特定健診!」

特定健診実施率の状況



そこで本会では、さらなる受診率向上に向け、テレビ・ラジオCMやポスター、リーフレットを制作し、受診促進の支援に取り組んでいる。

7町村しか達していない状況である。

20年度から全国平均を上回っており、平成27年度の終了率は42.5%。全国第9位となっている。

しかしながら、国が定めた市町村の目標値である特定健診受診率60%には県内の5市町村、特定保健指導実施率60%には、県内の

また、特定保健指導の終了率についても、平成20年度から全国平均を上回っており、平成27年度の

健康診査・特定保健指導が始まった平成20年度の27.9%から年々伸びており、平成27年度の受診率は42.5%。現在、全国第11位となっている。

本県市町村国保の特定健診受診率は、特定健康診査・特定保健指導が始まった平成20年度の27.9%から年々伸びており、平成27年度の受診率は42.5%。現在、全国第11位となっている。

鹿児島県の特定健診受診率 42.5%に全国で第11位 (平成27年度市町村国保)



# 特集②

さつま町の健康増進課長に聞く

## 保健指導の強化が医療費適正化への近道!!

現在、国が配分している特別調整交付金の一部を活用して、前倒しで市町村に実施されている「保険者努力支援制度」。その評価指標にも挙げられている特定健診受診率が、平成27年度72・0%、特定保健指導実施率が71・3%で共に鹿児島県内1位のさつま町。具体的な取り組みや今後の目標等について、さつま町健康増進課の四位良和課長にお話を伺った。



「今後は特定保健指導に特化して頑張っていきたい」と話す健康増進課の四位良和課長

きっかけは国のペナルティ

住民の健康意識の高揚と医療費適正化を目指すさつま町の特定健康診査の受診率が、初めて国の目標値(60%)を超えて70・4%になったのは、平成24年度。このきっかけとなったのが、厚生労働省が受診率目標未達成自治体に対して、ペナルティを科すというものだった。これを克服すべく、町長の指示によつて本格的に特定健診の受診率向上対策に取り組んだ。

特定健康診査受診率推移表 資料：健康増進課



「地域力」を活用した受診率向上対策

さつま町が平成24年度から取り組んでいることは、1つには行政からの委嘱委員による受診勧奨活動、2つにはその地域の目標達成に対して報奨金を交付したということである。

まず地域の力を最大限活用できるように、町長が委嘱した地区行政推進員(区公民館長20人)、公民会行政連絡員(公民会長133人)、健康づくり推進員(148人)を中心に集落集会での話し合いや訪問、集落放送による受診勧奨をしている。

そして、具体的な特定健診受診率の目標を、町も町内各20地区も70%に設定し、目標を達成した地区に対しては、報奨金5万円を授与する制度も創設し、平成28年度は19地区が達成した。一番受診率が高かったのは終野地区の93・0%。さつま町の受診率は73・7%となった。(平成29年3月31日現在)

る人と人のつながり(顔の見える関係による声掛け)や地区同士の受診率を公表することで競争意識も生まれ、大幅な受診率増となっている」と健康増進課の四位良和課長は、平成24年度より特定健診受診率70%以上を維持し続けられる理由を話す。

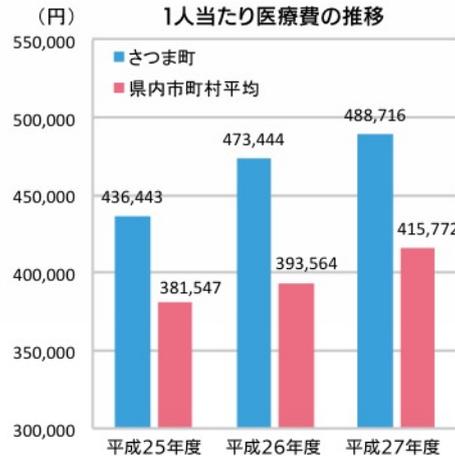


多くの方が集団健診を受診します

保健指導事業を強化

さつま町では、特定健診の受診率は向上した一方で、1人当たりの医療費総額は依然として県内でも上位の状況が続いている。町の国保における1人当たりの医療費は、平成27年度48万8716円で、県内市町村平均の41万5772円を大きく上回って3位となっている。医療費が高額となる要因としては、①

高齢化率が38.2%と高い(平成29年2月1日現在)②入院医療費の占める割合が高い、また、長期入院の割合が高い③生活習慣病の受診率が高い④被用者保険で重症化し、退職後、国保に移行してくる被保険者が多いなどが考えられる。



こうしたことから、国保基金も底を突き財政も逼迫してきた中で、平成26年4月、健康増進課長となった四位課長は、課内で内部異動を実施した。健康増進係保健師2名を保険係へ異動。財政危機の改善には、保健指導による医療費の適正化しかないと考えた。話し合いの結果を基に、保健師が保健指導プログラムを作成した。内容は、指導対象者を明確に絞り込み、取り組

み優先順位や具体的目標数値を決めて、被保険者の行動変容から生活改善につながるような個別面接型の保健指導を実施することとした。また特定保健指導についても、これまで集団指導であったものを、個々の受診結果に基づいた報告会に変更した。一人一人に面談を行っているため、自分の体について理解が深まったと大変好評であるという。

平成27年度、さつま町の特定保健指導実施率は国の市町村目標値(60%)を超え、71.3%で県内1位となった。「これも、保健師はじめ職員の実力によるところが大きい」と話す四位課長は、「毎年増え続けていた医療費が、平成28年度は対前年度比95%と

なった」と保健指導事業強化等を少しずつ取り組んできた成果を実感していた。



個別面接型の保健指導を実施しています

平成27年度保健指導プログラムの計画

優先度	1	2	3	4	5
事業名	重症化対策	特定保健指導	重複頻回受診者対策	健診受診促進	情報提供群
事業名	重症化予防 個別・訪問型指導	特定保健指導	重複頻回受診者 訪問型指導	未受診者対策	情報提供群への 保健指導 要精密受診勧奨
目的	脳血管疾患・糖尿病性腎症・人工透析・虚血性心疾患等の予防、健康寿命の延伸、医療費の適正化				
目標	保健指導実施率 80%を達成する	特定保健指導実施率60%を達成する	実施率50%を達成する	実施率50%を達成する	要精密者の受診率80%達成する
対象者	H27年度特定健診受診者のうち、 1)高血圧Ⅲ度以上 2)LDL180以上 3)CKD重傷度分類腎専門医受診 4)HbA1C 8.0以上の者	H27年度特定健診受診者のうち、 動機づけ支援 積極的支援 の対象となる者	1)重複受診者：同一疾病で複数の医療機関に受診している者 2)頻回受診者：1月における複数の医療機関へ通院日数の合計が、3ヶ月以上継続して15日以上者のうち、高額医療の者	特定健診を過去3年間受診していないもので、かかりつけ医がなく治療等をうけていない者	H27年度特定健診受診者のうち、 1)高血圧Ⅰ～Ⅱ 2)LDL160～180 3)CKD 4)HbA1C 6.0～8.0未満の者
推測	約300人	約250人	約70人	約400人	約1000人
実施方法	個別支援(訪問・電話・結果報告会・特トクセミナー)	個別支援(訪問・電話・結果報告会・特トクセミナー)	個別支援(訪問・電話・手紙)	個別支援(訪問・電話)	個別支援(訪問・電話・結果報告会・特トクセミナー)
実施期間	健診終了後から随時	健診終了後から随時	通年	2月～3月	健診終了後から随時
実施体制	保健師 管理栄養士	保健師 管理栄養士 看護師	看護師 保健師	看護師 保健師 管理栄養士	保健師 管理栄養士

健康づくりを市町村間で競う時代

国保制度について、国は平成30年度から県も保険者とするなど、保険者機能の強化を図っている。これからは、より積極的に被保険者の健康づくりを進めるために、さまざまなきっかけを行い、将来を見据えた地域づくり・まちづくりの担い手として、地域の関係者と連携協力した取り組みを進めることが保険者に強く期待される。

国は、保険者に期待する取組として、①データヘルス計画の推進②住民の健康づくりの推進③糖尿病腎症の重症化予防④地域包括ケアの推進などを挙げている。そして、特定健康診査受診率向上をはじめ、こうした取り組みにインセンティブを付与している。

四位課長は「国の制度を十分活用しながら、町民のQOLを高めるための保健事業に更に取り組みたい。そのことが、医療費の適正化、つまり国保財政の健全化につながっていく」と今後の意気込みを話した。

# ポル児師健保



人・まち・みどり  
みんなで創る「豊かさ」  
実感都市・かごしま

鹿児島市は、桜島・錦江湾に代表される自然景観や個性あふれる



鹿児島市国民健康保険課保健師の皆さん

## 鹿児島市国民健康保険の 重症化予防の取り組みから

歴史・文化、豊かな食材など、多様な魅力を有し、人口60万人を擁する国際観光都市です。  
平成元年には市制施行100周年を迎え、平成8年4月1日には中核市に指定されました。また、

鹿児島市 国民健康保険課 給付係 保健師

### 田中 千夏

平成16年11月1日には吉田町、桜島町、喜入町、松元町及び郡山町と合併し、政治・経済・社会・文化等高次な都市機能が集積した南九州の中核都市として発展を続けています。

近年では、世界文化遺産に登録された旧集成館など、「明治日本の産業革命遺産」の保存・活用や「鹿児島マラソン」の開催などを通じてまちの魅力を高め、国内外に発信するとともに、国際認証を取得した「セーフコミュニティ」の全市的な展開により、安心安全で健やかに暮らせるまちづくりを推進していきます。

今後は、平成30年の明治維新150年と大河ドラマ「西郷どん」の放送を契機に、各種イベントの開催や大河ドラマ館の設置など、維新のふるさと鹿児島市を全国アピールする取組をさらにすすめているところですよ。



### CKD(慢性腎臓病)対策の あゆみと重症化予防

鹿児島市CKD予防ネットワークが稼働したのは、平成26年4月になります。私は、丁度この時期に、異動により国民健康保険課に参りました。国民健康保険課で保健事業に関わる主な職員は、事務1人、保健師2人、嘱託保健師3人の計6人で、特定健診・特定保健指導の進捗管理やその他国保被保険者に対する保健事業を実施しております。

鹿児島市のCKD対策のあゆみは、平成21年にさかのぼります。平成21年に特定健診にクレアチニンを追加。平成22年には、ヘモグロビンA1cを全員に追加しました。平成23年の医療費分析で腎不全が増加傾向にあり、平成23年5月診療分では、119疾病中、総医療



CKD啓発イベント「世界腎臓デーかごしま」  
血圧・血管年齢測定の様子



CKD啓発イベント「世界腎臓デーかごしま」  
味覚チェックの様子

費が2番目に高く、1件あたりの費用額でも、2番目に高くなっていました。また、腎不全の平成23年5月の医療費は、約2・6億円、年間では約31・8億円となり、人工透析に対する費用は、一人あたり年間560万円と多額の医療費を要している実態が明らかになりました。その年の2月には、国保の被保険者を対象に「第1回CKD予防セミナー」を開催しました。多くの方の参加となり、小さいながらも地元新聞社の記事となり、話題になりました。住民の学習だけでなく、保健事業に関わる職員が正しく理解しないと保健指導はできないということで職員向けの「CKD研修会」も実施されました。私も当時は受講側で、腎臓についての知識のなさに落ち込みながらも、これからもっと学習を重ねていく必要性を感じながら学んだこ



### 他職種との かかわりの中で

とが思い出されます。平成24年には、国保の保健師とともに、先進地である熊本市のCKD対策の視察に行きました。そして平成25年度1年間かけて「鹿児島市CKD予防ネットワーク」を構築したところです。

平成26年4月、「鹿児島市CKD予防ネットワーク」が、いよいよ稼働しました。特定健診の検査項目に、尿潜血と尿酸も加え、いよいよ本格的に重症化予防のための受診勧奨がはじまりました。始まった当初は、医療機関や保健指導の対象になったご本人様から多くの問い合わせがありました。今では、少なくなっています。これは、医師会やネットワーク構築に関わる全ての関係者のご尽力も大きいかと思えます。それから、保健指導に従事する者も、対象者が納得できるような保健指導に少し近づけてきているのかもしれない。事実、保健指導に行き詰った事例などは、医師の勉強会でも一緒に考えていただき、アドバイスをいただいたこともありました。平成27年4月からは、ネットワークの事務局が保健所に移り、保険者の枠にとらわれず、ますます充実した取り組みができるようになってい



### まずは特定健診！ 新しい試み

こうした保健事業の充実を図るためには、重症化している方の掘り起こしが重要です。そのためには、特定健診の受診率アップが鍵となるのですが、これがとても苦戦しており、なかなか受診者が増えていきません。そこで、平成29年度から全国健康保険協会鹿児島支部と協働で、「特定健診トク得キャンペーン」を実施することとしております。全国健康保険協会鹿児島支部とは、この「CKD予防ネットワーク」構築の時から一緒に事業をすすめてきており、ここでの協働の関係が着実に活きてきていると感じます。

「特定健診トク得キャンペーン」は、特定健診受診者が、「特定健診トク得応援隊」に登録する事業所で、無料体験や割引などの特典を受けることができるもので、特定健診受診率の向上や健康づくり

の推進を目指しております。特典を受けるためには、まず、特定健診を受診していただき、受診した健診機関でクーポン券をもらい、そのクーポンを持って特典を受けるというものです。ここでも医師会はじめ、健診機関に快くご協力をいただいたのは大きかったと思います。健診の受診勧奨につながる大きな力になると期待しております。もちろん、特典内容も、フィットネス事業所での入会金無料や体験サービズ、飲食店、ホテルなどでの割引など様々です。今後も魅力ある特典で事業の成果につながるよう努力していきたいものです。



特定健診トク得クーポン

特定健診トク得キャンペーンの案内

# 血糖コントロールで 重症化を予防

糖尿病重症化予防教室

日置市



1



3



2

1 管理栄養士と一緒に自分に合った量や食べ方を学習する  
2 食後1時間と2時間の2回血糖値を測定する  
3 食品カードを使って分類しながら食品の特徴を確認する

平成28年度から国保保険者を対象に「保険者努力支援制度」が始まった。この制度の狙いは、各保険者が加入者の生活習慣病の重症化予防や健康づくりに、積極的に取り組むよう促すことにある。そこで、日置市医師会と連携して、医療機関から情報提供を受け、血糖値のコントロール不良の人を対象に取り組んでいる、日置市の「糖尿病重症化予防教室」を紹介する。

## 食事と運動習慣の改善が重要

日置市は、鹿児島県の西部、薩摩半島のほぼ中央にあつて、西は東シナ海に面していて、日本三大砂丘の一つ吹上浜がある。また、妙円寺詣りやせつべとべなどの歴史的な伝統芸能や陶芸の美山も有名である。

その日置市では、住民の生活習慣病の増加が一つの問題となっている。生活習慣病の一つである糖尿病は、重症化すると糖尿病性腎症を発症し、さらに重症化すると人工透析が必要になる場合があり、本人の体への負担が大きいため、高額な医療費もかかる。そこで糖尿病の重症化を未然に防いで、人工透析への移行を防止しようと、平成23年度より「糖尿病重症化予防教室」に取り組んでいる。

この教室は、1月から3月にかけて教室を4回実施し、日置市と日置市医師会が糖尿病重症化予防のために連携して、医療機関からの紹介や特定健診を受けた国

保の40歳以上の血糖値のコントロールが良くない人を対象としている。

教室の内容として、初回は、糖尿病の重症化予防の目的が理解できるように、地域の医師による講演と管理栄養士や運動指導士による講話を行い、薬物療法だけでなく食事療法や運動療法を併行して行う重要性を伝え、血糖をコントロールするコツを学ぶ。

2回目は、栄養編。食品の特徴や自分に合った量や食べ方をわかりやすく伝える。

3回目の個別相談では、1、2回目の理解を深めると共に、実践状況を確認。実践が難しかった人は、管理栄養士や健康運動指導士と相談しながら、食事・運動の計画を一緒に見直す。その他、塩分摂取量の測定や歯科衛生士による口腔ケア相談を行い、その人の実生活に即した支援を行う。

最終回では、まとめとして、それぞれの人に合わせた食事を提供し、適量を確認するほか、口腔ケアを行うことが血糖値にいい影響が

ある等、歯科衛生士による糖尿病と歯周病についての講話を行う。また、ウォーキングの講話と実技を行い、運動後に血糖値を測定し数値を確認することで、運動の効果を実感し、教室が終了した後も継続して運動が行えるよう支援している。

この日訪れた日置市中央公民館では、2回目の管理栄養士による栄養指導が行われていた。まず昼食後1時間の血糖値を測定した後、「今さら聞けない食べ方のコツ」と題しての学習。五大栄養素の働きについて、食べ物を絵にした食品カードを使って、糖尿病食品交換表の食品群別に分類していきながら、食品の特徴を確認する。

教室の途中、食後2時間経った時点で、2回目の血糖値を測る。これにより、食後に運動しない場合の血糖値の経過を確認することができる。

続いて、自分に必要なエネルギーについて、1日の中でどのように食品を配分するか、自分に合った量や食べ方を学習した後、今回の教室の感想を語り合うグループワークが行われた。教室参加者からは「今までの食事の内容・量等を改善し、野菜から食べ、ご飯の量も朝食晩計り、ゆつくりよく噛んで食べるよう意識したい」との声が聞かれた。

日置市健康保険課の篠原和子

### 担当者よりひとこと！



日置市健康保険課  
健康づくり係  
奥園 貴子管理栄養士

教室を始めて6年。楽しみながら効果が上がるよう、試行錯誤してきました。「よくなってきたよ！」と報告してくださる参加者の笑顔が、私たち支援者のモチベーションになっています。

課長は、「この教室には、これまでおよそ180人が受講した。教室参加前と直近の検査値を比較すると、7割近くの人が改善に向かっている。教室修了後も、OB会を年3回開催し、糖尿病に関する学習を行ったり、参加者同士の交流を図ることで楽しく実践し、意識の変化や意欲の向上につながっている」と話す。

糖尿病は脳卒中、心筋梗塞、糖尿病性腎症などの重大な病気につながる可能性がある。日置市は、この教室を通じて、糖尿病への理解を深めてもらい、合併症の防止につなげてほしいと考えている。