

# 定例記者会見

令和5年6月7日(水) 13時30分

## 増加する糖尿病に対する 福岡市健康づくりサポートセンターの取組み

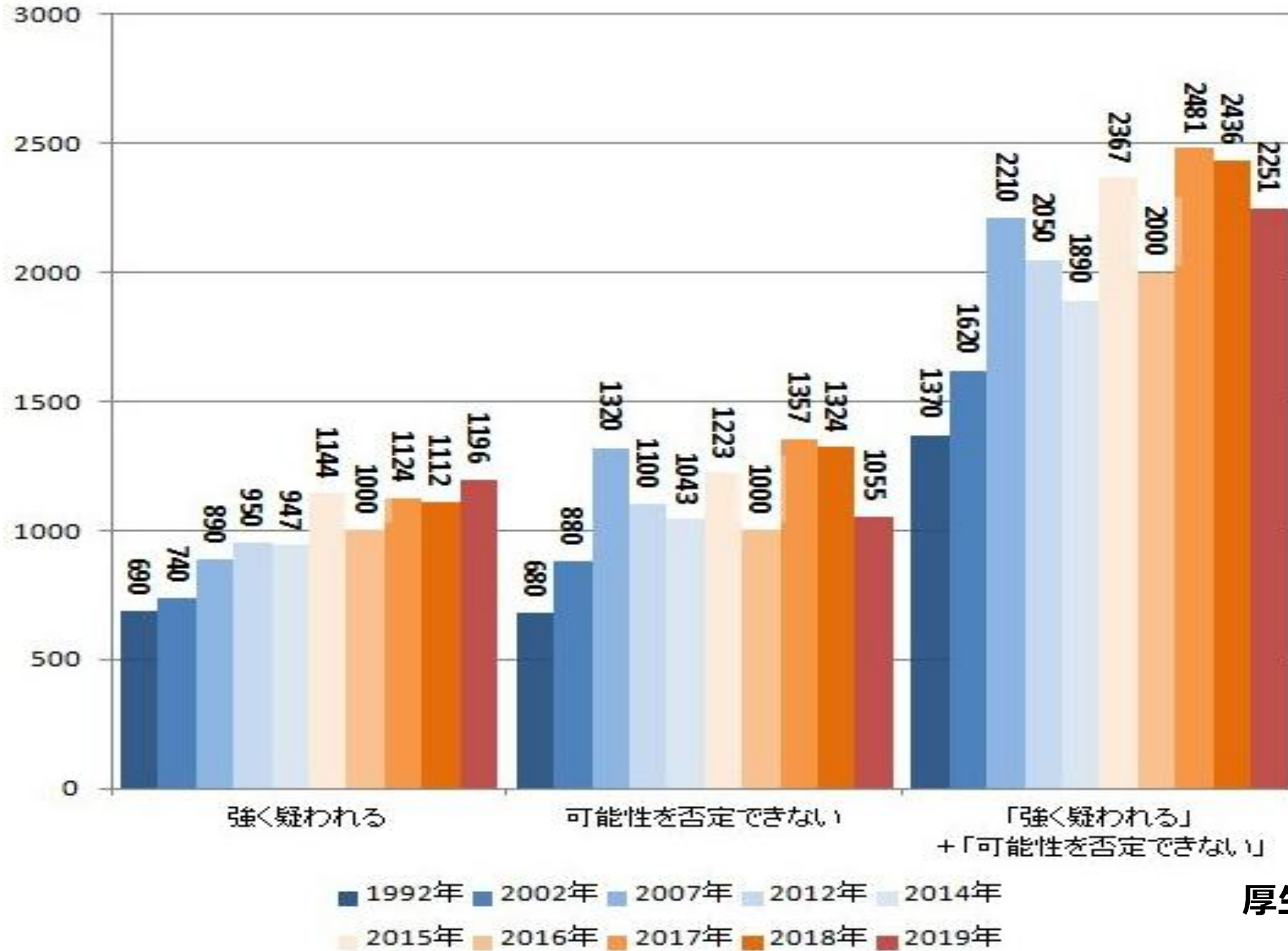
福岡市健康づくりサポートセンター センター長 井口 登與志



# 1. 「糖尿病」について

## 増え続ける糖尿病患者数

「糖尿病が強く疑われる人」「糖尿病の可能性を否定できない人」の推計人数(20歳以上、男女計、万人)



厚生労働省. 国民健康・栄養調査

# 新型コロナウイルス感染拡大の陰で起きて いる体調変化や生活習慣に関する最新調査

図2-1 新型コロナ前（2019年頃）と  
新型コロナ後（2020年4月以降）の生活習慣の変化  
（全体）



図2-2 新型コロナ前により「できなくなった」の生活習慣  
（生活習慣が変わった人）

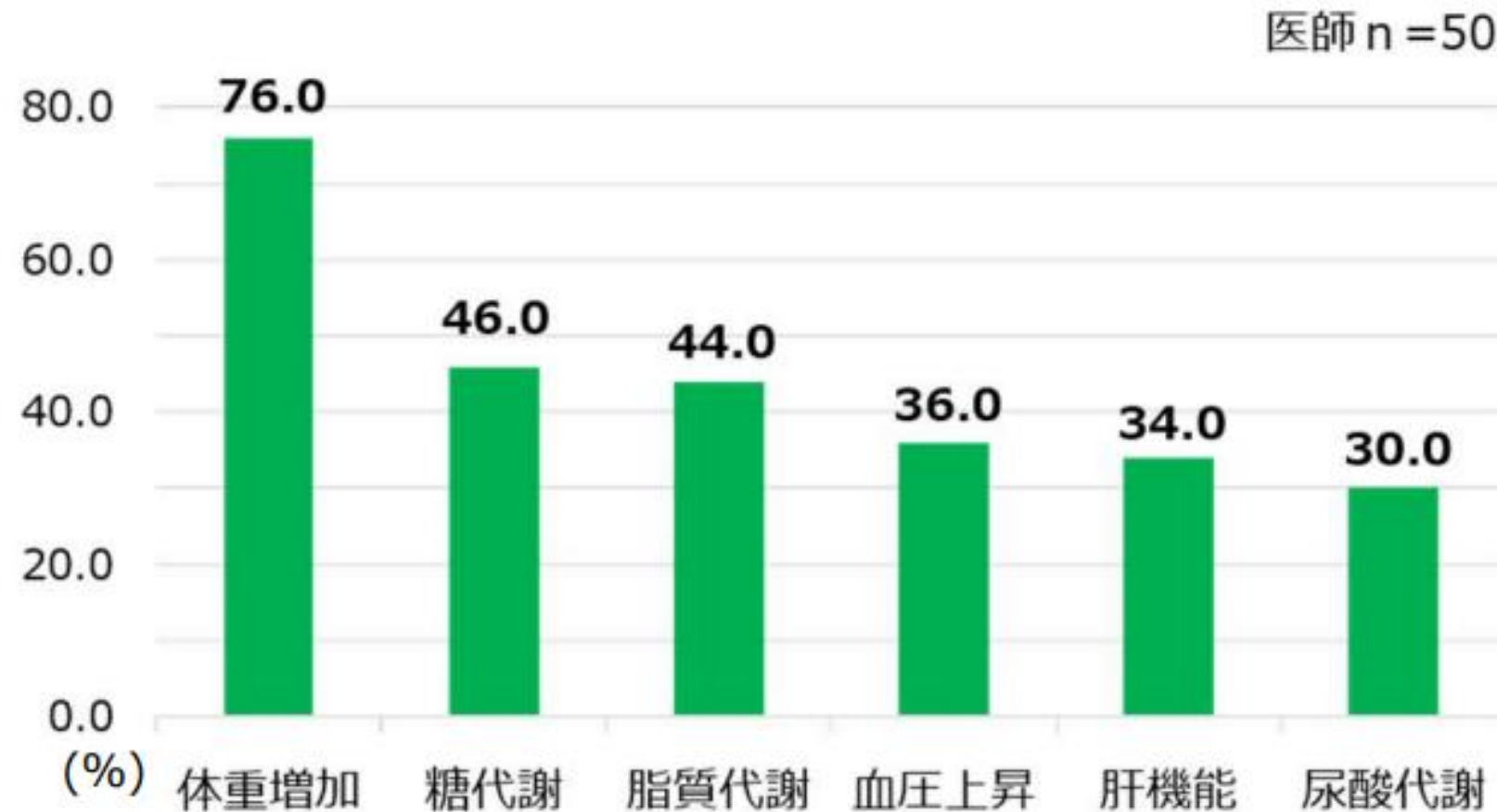


- ①生活者調査… ●調査時期：2021年10月5日（火）～10月6日（水） ●調査手法：インターネット調査  
●調査対象：全国の40～60代 男女3,000人（男女年代均等割り付け）
- ②医師調査… ●調査時期：2021年10月15日（金） ●調査手法：インターネット調査  
●調査対象：全国の医師50人

※本調査では、小数第2位を四捨五入しています。そのめ、数字の合計が100%とならない場合があります。

## 新型コロナウイルス感染拡大の陰で起きている 体調変化や生活習慣に関する最新調査

図7 健康診断などで検査値の悪化を感じる症状  
(複数回答)

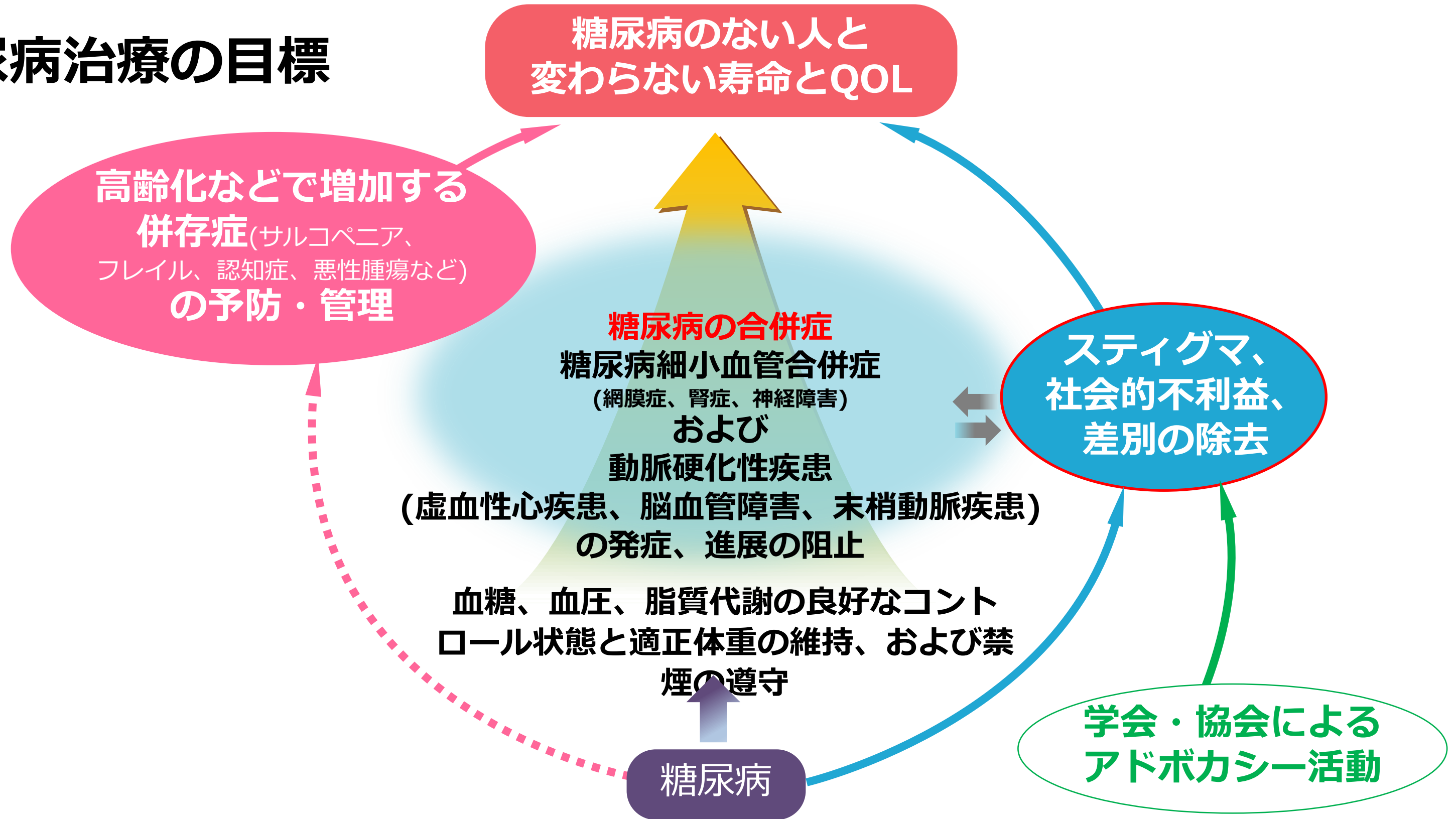


- ①生活者調査… ●調査時期：2021年10月5日(火)～10月6日(水) ●調査手法：インターネット調査  
●調査対象：全国の40～60代 男女3,000人(男女年代均等割り付け)
- ②医師調査… ●調査時期：2021年10月15日(金) ●調査手法：インターネット調査  
●調査対象：全国の医師50人

※本調査では、小数第2位を四捨五入しています。そのめ、数字の合計が100%とならない場合があります。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

# 糖尿病治療の目標



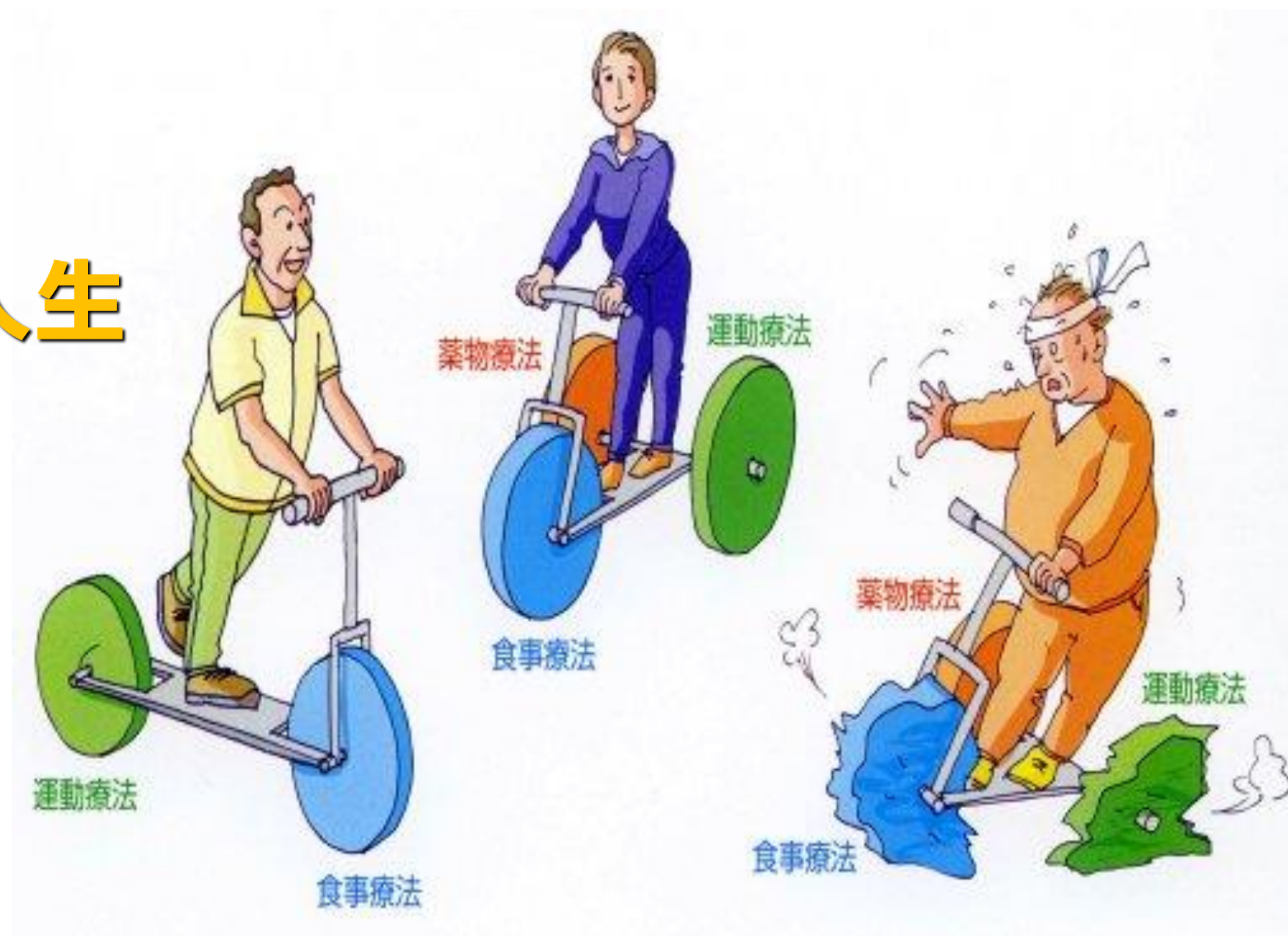


# 糖尿病の治療について

## 糖尿病治療の目的

- ◆ 合併症の予防
- ◆ 活動的で充実した人生

**食事療法・運動療法**  
が基本だが、  
必要なら**薬物療法**を



## 食事・運動療法が基本と言うけれど...

### 糖尿病診療における食事療法・運動療法の現状 —糖尿病患者\*の全国調査の集計成績—

	食事療法 (N = 4,039)	運動療法 (N = 3,904)	p-value
	N (%)	N (%)	
診察時の指導頻度			
ほぼ毎回	462 (11.4)	433 (11.1)	
しばしば受けている (2～5回に1回程度)	680 (16.8)	567 (14.5)	
受けることがある (6～10回に1回程度)	1,014 (25.1)	743 (19.0)	<0.01 <sup>a)</sup>
ほとんど受けていない (1年に1回程度)	1,484 (36.7)	990 (25.4)	
受けたことがない	399 (9.9)	1,171 (30.0)	
指導者 (複数回答) <sup>c)</sup>			
医師	834 (31.6)	1,718 (65.0)	<0.01 <sup>b)</sup>
看護師	306 (11.6)	381 (14.4)	<0.01 <sup>b)</sup>
栄養士・管理栄養士	1,980 (74.9)	441 (16.7)	<0.01 <sup>b)</sup>
健康運動指導士		403 (15.2)	—
理学療法士	— <sup>d)</sup>	104 (3.9)	—
薬剤師		33 (1.2)	—
その他	140 (5.3)	259 (9.8)	<0.01 <sup>b)</sup>

a) Wilcoxon の符号付順位検定

b)  $\chi^2$  検定

c) 有効回答者数は 2,643 名

d) 質問項目に該当する選択肢無し

\*糖尿病専門外来通院

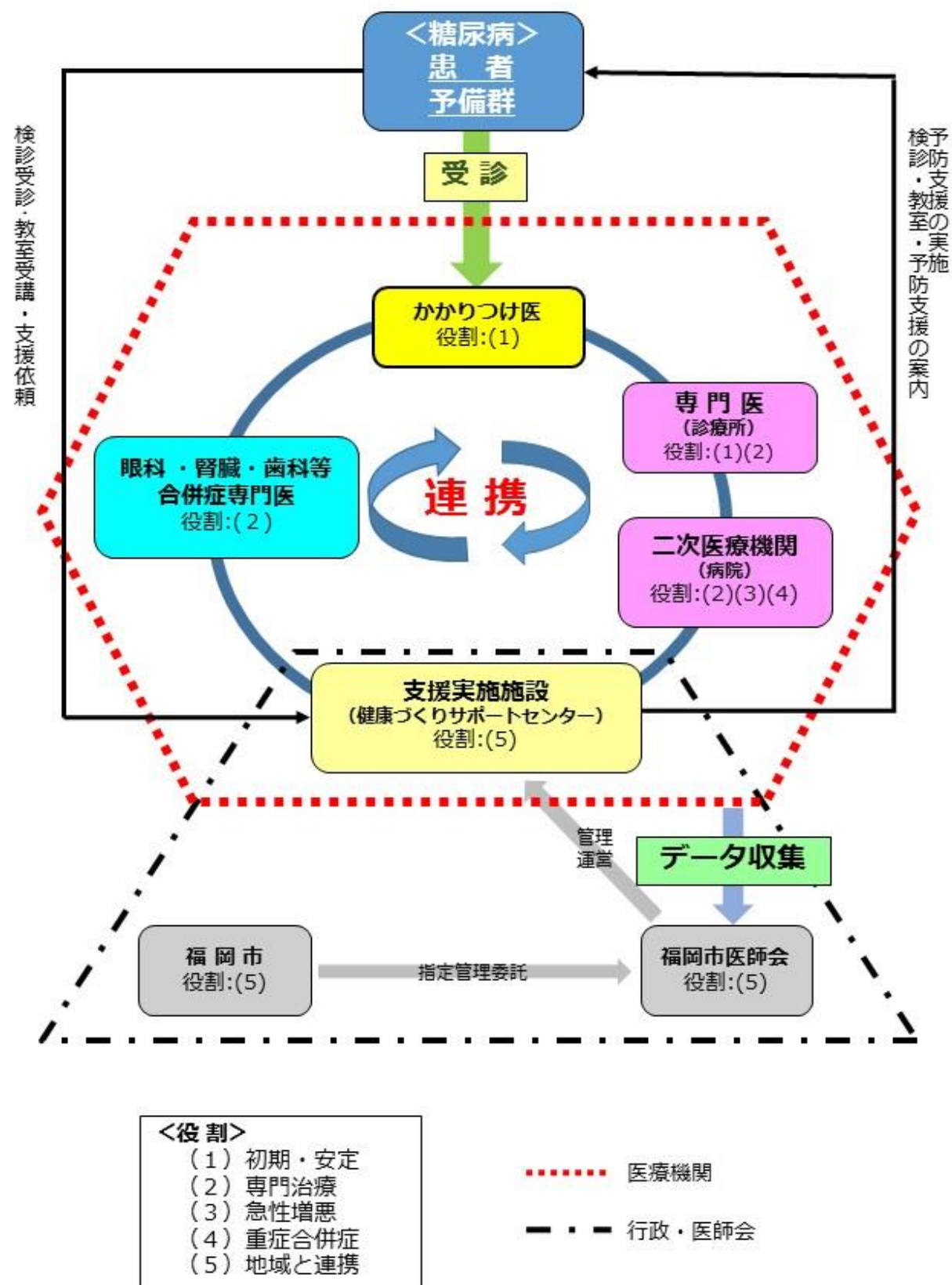
荒木房美他. 糖尿病 58(4): 265-278, 2015

# 1. 「糖尿病」について

## 福岡市糖尿病地域連携パス

糖尿病患者が良い療養生活を送るためには、糖尿病が早期に発見され、適切な治療・管理を継続することが重要である

福岡市糖尿病医療連携体制図（イメージ）





# 1. 「糖尿病」について

## ・かかりつけ医から専門医等への紹介基準

### ●専門医（診療所）及び二次医療機関（病院）への紹介

- ①初診の患者は一度食事・運動指導のための紹介を考慮する。  
初診ではないが、食事・運動療法に起因する血糖コントロール不良の場合も同様。
- ②血糖コントロール目標値を達成できない状態がおおむね3カ月以上持続する場合などは**専門医**への紹介が望ましい。<sup>※1</sup>
- ③インスリン療法に不慣れな場合は、その開始を**専門医**に委ねることも一つの方法である。<sup>※2</sup>
- ④妊娠時または妊娠を希望する糖尿病患者は、**専門医**との連携が必要である。<sup>※3</sup>
- ⑤高血糖(300mg/dL 以上)で、脱水があり尿ケトン体陽性または高齢者などで脱水徴候が著しい場合、感染症などの急性期の場合などは、**専門医**との連携が必要である。<sup>※4</sup>

### ●健康づくりサポートセンターへの紹介

初診の患者は一度食事・運動指導のための紹介を考慮する。  
初診ではないが、食事・運動療法に起因する血糖コントロール不良の場合も同様。

### ●眼科医への紹介

眼科受診は自覚症状に関わらず定期受診が必要である。<sup>※5</sup>初診は必須。

### ●腎臓専門医への紹介

腎症は、慢性腎臓病(CKD)地域連携パス<sup>※6</sup>に沿った検査・治療方針決定のため、腎臓専門医の紹介を考慮する。特に、eGFR30 未満、または尿蛋白+かつ eGFR45 未満の場合。

### ●歯科医への紹介

歯科受診は自覚症状に関わらず定期受診が必要である。

※1~4 日本糖尿病対策推進会議 編：糖尿病治療のエッセンス 2017 年版,6 頁より引用  
 ※5 日本糖尿病対策推進会議 編：糖尿病治療のエッセンス 2017 年版,19 頁より引用  
 ※6 福岡市医師会作成：慢性腎臓病(CKD)医療連携を参照

## <紹介目的と紹介先一覧>

紹介目的	紹介先
糖尿病教室 栄養指導 運動指導 治療方針のアドバイス	健康づくりサポートセンター 専門医(診療所)
糖尿病診断 血糖コントロール インスリン療法の導入 定期受診 妊娠 合併症検査・治療 フットケア 透析予防指導 血糖モニタリング	専門医(診療所) 二次医療機関(病院)
教育入院 合併症検査・治療 (急性増悪時・特殊検査)	二次医療機関(病院)

# 福岡市健康づくりサポートセンター

・福岡市より指定管理者の指定を受け管理運営  
(指定管理者:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

## 事業内容

- ・ 特定健診（休日、夜間）
- ・ 各種の健康教室
- ・ 健康に関する情報発信
- ・ **糖尿病重症化予防事業** など、



市民の皆さんの **健康づくりのサポート** を実施

## <各種健康教室>

### ●糖尿病教室

教室内容：糖尿病の基礎知識や食事・運動に関する講話、ヘルシーランチの試食、料理モデルを使った食事チェック、体組成測定、運動指導士による運動実技 など

コース：①1日糖尿病 ②気軽に糖尿病教室



管理栄養士



運動指導士

### ●やせナイト塾(生活習慣改善教室)

教室内容：健康的に減量するための食事・運動に関する講話、運動実技  
体力測定や体組成測定 など

コース：①土曜昼間コース(2講座1セット) ②木曜夜間コース(4講座1セット)



### ●禁煙教室

教室内容：実践的な禁煙方法等の講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動の相談など

### ●にこにこルーム運動教室

教室内容：柔軟性をつけるためのストレッチや、身体に無理のない筋トレ、  
転倒予防のためのバランストレーニング など





## 2.福岡市健康づくりサポートセンターについて

# <健康に関する情報発信>

### 1. センターニュースなどの健康情報発信

福岡市健康づくり サポートセンター NEWS  
2023 1-3 winter No.39  
コロナ太りに負けないカラダづくり  
BALANCE  
食事 運動  
コロナ禍で変化した生活習慣を見直しメタボ撃退!

食べ方を工夫しよう!  
1日3食バランスよく食べる  
早食いに気をつける  
野菜から食べる  
食事の時間を一定にする  
買い置きをしない  
目につくところに食べ物を置かない  
食べた物を記録する  
欠食なく1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。また、野菜から食べることで食べ過ぎ防止に。つい食べ過ぎてしまう人は、食事時間を一定にして、ストックを置かない、目につくところに置かないなどの工夫を。また、毎日の体重測定を行い、食事や間食の内容と合わせて記録することで、体重変化時の振り返りに役立ちます。  
寒い外には出たくない... 室内での運動をとりいれよう!! コロナ感染も気になる...  
健康づくりサポートセンター公式YouTubeで公開中!  
椅子に座ってウォーキング  
膝にやさしいスクワット  
年間相談数 285件 (令和4年度)

### 2. Webを利用した健康情報発信

#### 自宅で出来る運動動画配信

- 福岡市健康づくりサポートセンターHP動画
- 福岡市健康づくりサポートセンターInstagramで発信

\*COVID-19禍悪化で教室中断時は、ホームページ上で各種教室を動画も含めて行った。

### 3. 電話健康無料相談

年間相談数 285件 (令和4年度)



## <血糖改善サポート(糖尿病重症化予防事業)>

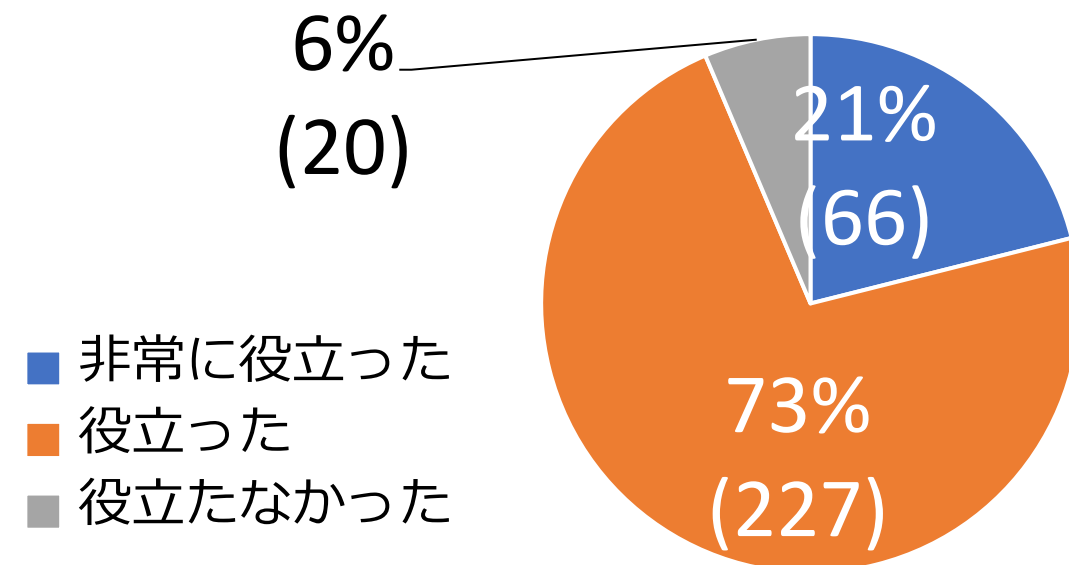


対象 福岡市民で **HbA1cが6.0%以上** (糖尿病予備軍および糖尿病) の方

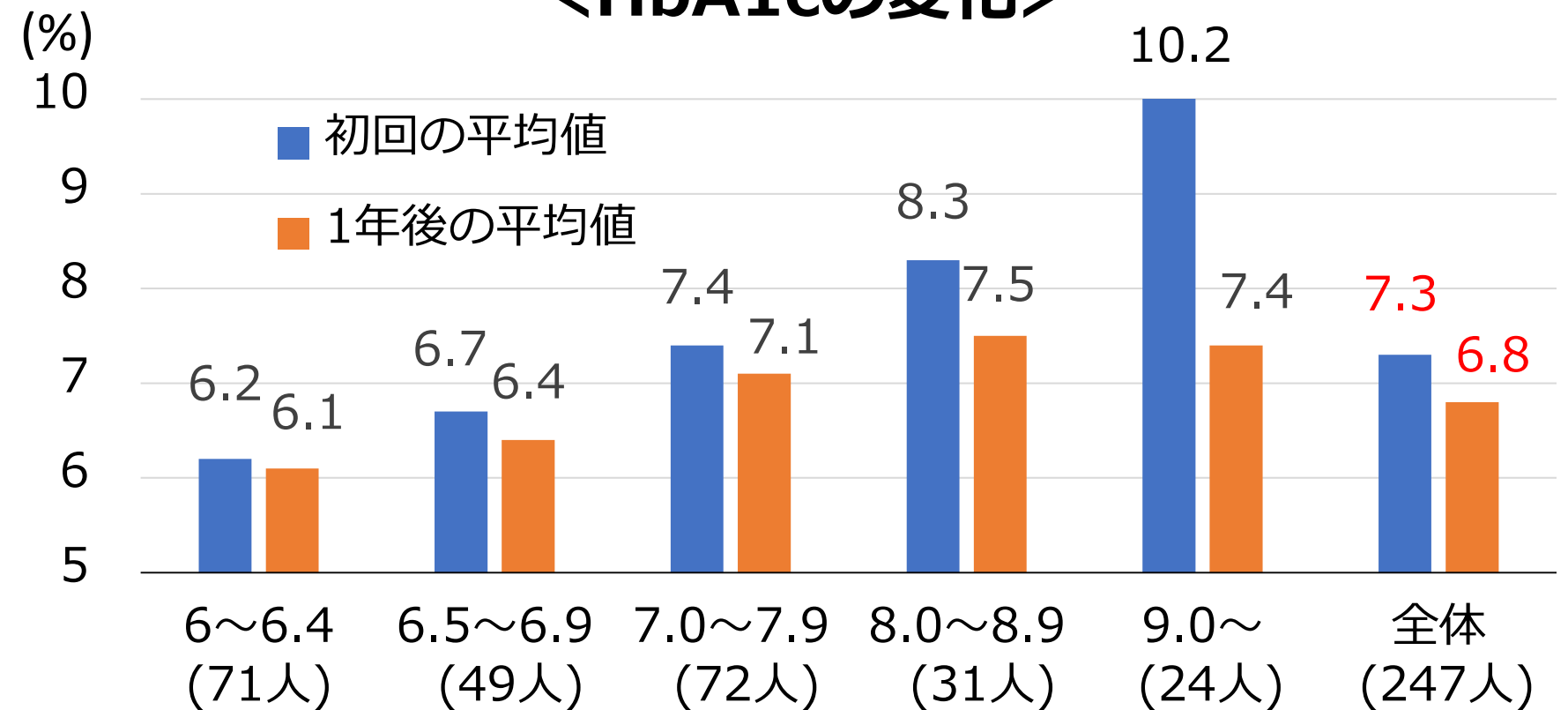
内容 体組成測定、血糖改善サポート通信(情報誌)の送付、  
個別に **食事や運動に関する相談・アドバイスを1年間無料** で実施  
(管理栄養士、運動指導士、保健師、糖尿病専門医が常駐)

時間 午前9時～午後5時 (土日・祝日も利用可)

### <サポートの満足度>



### <HbA1cの変化>

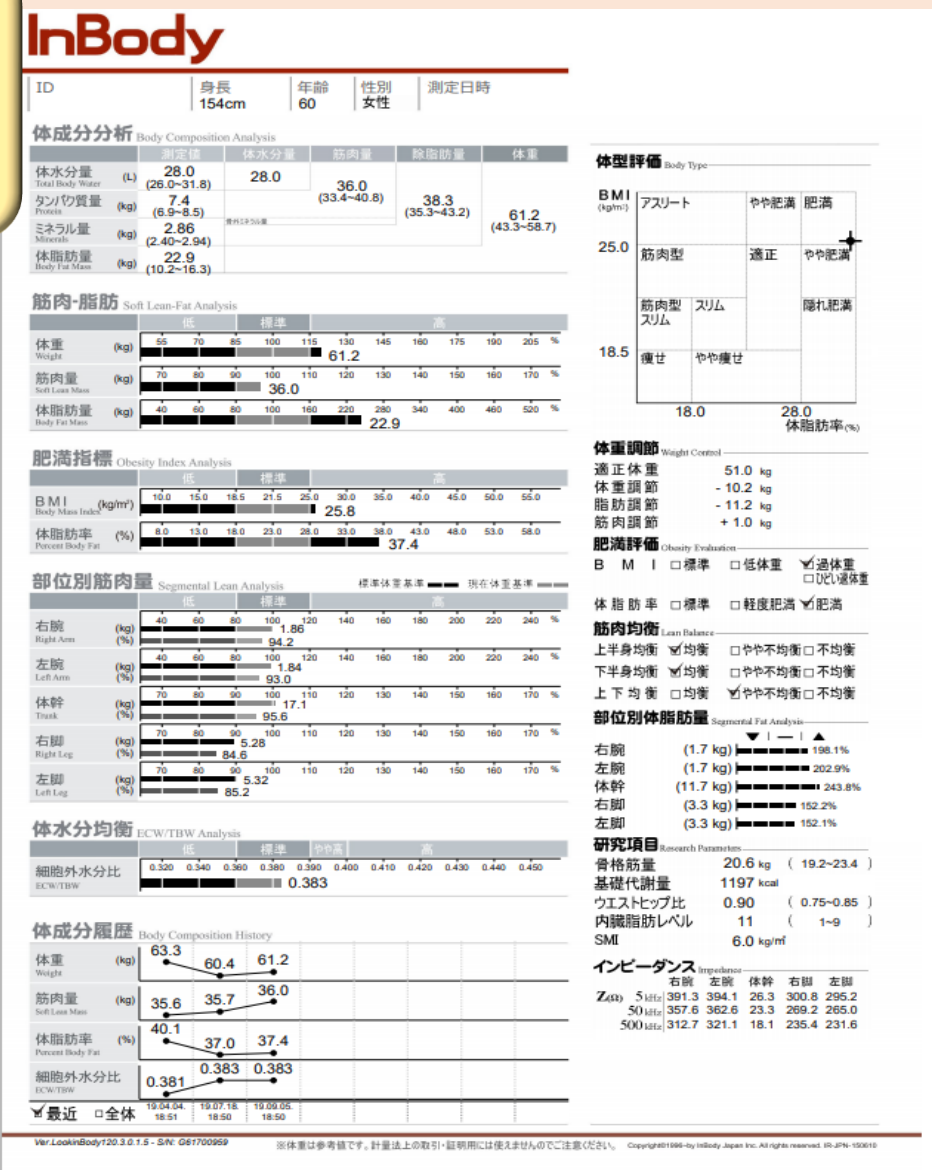


## 2.福岡市健康づくりサポートセンターについて

### 生活習慣改善目標設定・アドバイス 初回面談

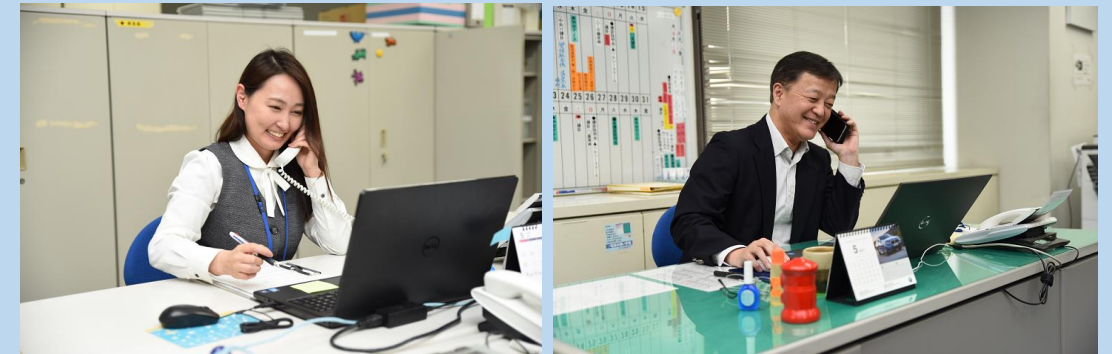
- アンケート形式で問題点を抽出
- ゴールに向けた具体的な行動目標を設定 (shared decision making)

血糖	3	定期的に血糖検査をしている方は、最近の結果 (HbA1c値) をお知らせください。	HbA1c % (検査日: 年 月 日)
体重	4	定期的に体重を測っていますか？ 最近の体重をお知らせください。	① はい → ● 毎日 ● 週 回 ● 月 回 ② いいえ
食事のバランス	5	主食・主菜・副菜の3つがそろった食事を1日何回していますか？ 1日に3つがそろった食事を3食もしているのは、週に何回ありますか？	1日 ① ない ② 週1~2回 ③ 週3~4回 ④ 週5~6回 ⑤ 毎日
野菜の量	6	野菜料理を1日に小鉢サイズで何回食べていますか？ 野菜料理を1日に5皿以上食べているのは週に何回ありますか？	1日 ① ない ② 週1~2回 ③ 週3~4回 ④ 週5~6回 ⑤ 毎日
お粥の量	7	粥料理(雑炊、炒め物など)や麺の多い肉料理が1日1皿以下の日は、週に何回ありますか？	① ない ② 週1~2回 ③ 週3~4回 ④ 週5~6回 ⑤ 毎日
嗜好品	8	菓子や菓子パンを食べる日は、週に何回ありますか？	① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ ない
	9	甘い飲み物(ジュースや缶コーヒー)を飲む日は、週に何回ありますか？	① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ ない
	10	休肝日(飲酒しない日)は週に何回ありますか？	① ない ② 週1日 ③ 週2日 ④ 週3日以上 ⑤ 飲たじ 飲たじ
	11	お酒を飲む日は、日本酒換算でどれくらい飲んでいますか？ 日本酒1合(500ml)、焼酎2合(100ml)、ワイン2杯(240ml)	① 3合以上 ② 2~3合未満 ③ 1~2合未満 ④ 1合未満 ⑤ 飲たじ
食事時間	12	朝食をとる日は週に何回ありますか？	① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ ない
夕食時間	13	夕食後から寝るまで2時間以上あける日は、週に何回ありますか？	① 毎日 ② 週5~6回 ③ 週3~4回 ④ 週1~2回 ⑤ ない
夕食時間	14	20分以上時間をかけて食べるのは、1日に何回ありますか？	① 1日1食 ② 1日2食 ③ 1日3食
夕食時間	15	野菜料理から食べ始めるのは、1日に何回ありますか？	① 1日1食 ② 1日2食 ③ 1日3食
有酸素運動	16	1日にこれくらい歩いていますか？ (生活の中での歩数も含む) ※1000歩を10分で換算する	① 2000歩以下 私/日 200以下 ② 2000~4000歩未満 私/日 20~40分未満 ③ 4000~6000歩未満 私/日 40~60分未満 ④ 6000~8000歩未満 私/日 60~80分未満 ⑤ 8000歩以上 私/日 80分以上
有酸素運動	17	定期的に有酸素運動をしていますか？ →どのよう有酸素運動をどれくらいしていますか？	① はい/週 ② 月1回 ③ 月2回 ④ 週1~2回 ⑤ 週3回以上
筋トレ	18	定期的に筋力トレーニングをしていますか？ →どのよう筋トレをどれくらいしていますか？	① はい/週 ② 月1回 ③ 月2回 ④ 週1~2回 ⑤ 週3回以上
その他	19	健康状況についてお答えください。	① 1日20日以上 ② 1日11~19分 ③ 1日11~10分未満 ④ 飲んでいる ⑤ 飲たじ
その他	20	食事・飲酒以外でのストレス解消ができていますか？	① できていない ② あまりできていない ③ 少しできていない ④ 飲たじ ⑤ 飲たじ
その他	21	睡眠がとれている感じますか？	① できていない ② あまりできていない ③ 少しできていない ④ 飲たじ ⑤ 飲たじ



## 12か月間の指導

電話・面談・手紙による応援 12か月間



サポート通信送付 6か月間

生活習慣アンケート 6・12か月後

面談・体組成測定 3・6・9・12か月後

- 血糖コントロール状態確認
- 体組成確認 (医師説明)
- 食事量および食習慣の評価 (管理栄養士)
- 栄養バランスの評価 (管理栄養士)
- 運動習慣および効果の評価 (運動指導士)

行動目標の再設定・アドバイス 随時

かかりつけ 医療機関との連携

- 診療情報提供書を依頼
- 文書・電話で経過報告



## 2.福岡市健康づくりサポートセンターについて

健康づくり、糖尿病の予防、治療には

⇒ 「正しい食生活」と「運動」が重要



**「福岡市健康づくりサポートセンター」を是非ご利用ください。**

### 福岡市健康づくりサポートセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号

☎ 092-751-2806

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

教室の日程や詳細はHPに掲載

<http://www.kenkou-support.jp/>



公式Instagram

[https://www.instagram.com/hsc\\_fukuoka\\_official/](https://www.instagram.com/hsc_fukuoka_official/)

