

食を通じた島しょ地域の糖尿病対策～自主管理を支援する環境整備～	
島しょ保健医療圏島しょ保健所	
実施年度	開始 平成25年度 終了（予定）平成26年度
背景	近年、世界的に糖尿病患者とその予備群の急増が問題となっており、島しょ地域においても、糖尿病から腎症等の合併症に進行する人が多くみられる。 島しょ保健所では、継続的に島しょ地域の食環境整備や食育の推進をしているが、平成23・24年度の食関連事業者を対象とした調査結果からも、野菜摂取量が少ない、身体活動量が少ない、喫煙率が高い、飲酒量が多い等の糖尿病に罹患しやすい生活習慣を持つ人が多い結果を得た。また、島しょ地域では中学又は高校を卒業すると島を出て親元から離れて暮らす人が多い。そこで本事業では、「若い世代を中心にした働きかけ」に重点を置いて計画した。そして、一人でもバランスのよい食事を摂取し、望ましい生活習慣が実行出来るよう支援するとともに、島民の将来的な糖尿病の発症を抑えて、健康寿命の延伸を図ることを目的とする。
目標	（全体目標） 島しょ地域における糖尿病等の生活習慣病についてその実態を継続して把握するとともに、若い世代への働きかけを中心に実施する。また、食品、医療、教育関係者等と連携を図り、島しょ地域全体の糖尿病対策を推進する。 1 島しょ地域の町村における糖尿病等について、国民健康保険データや衛生講習会のアンケート等より実態を把握する。 2 主に若い世代（中学生から30歳代まで）を対象に研修会等を開催し、糖尿病予防のための食習慣が習得できるように働きかける。 3 既存の保健栄養に関する島内連絡会等を活用し、関係機関との連携を図る。糖尿病対策についての共通理解を深め、各島内の環境整備を支援する。
事業内容	〈計画全体の概要〉 1 島しょ地域における糖尿病等の生活習慣病の実態把握 2 若い世代を対象とした「一人でもできる簡単レシピ」の作成 3 住民の糖尿病対策を支援する体制の構築 〈平成26年度実施事業〉 1 島しょ地域の生活習慣に関するアンケート結果（過去3年分）等の分析・考察 2 「一人でもできる簡単レシピ」等を活用した生活習慣病予防の普及啓発 3 生活習慣病予防講習会の開催（神津島・八丈島） 4 既存の会議を活用した糖尿病対策についての情報交換会、勉強会等の開催 5 町村栄養士を対象とした生活習慣病等に関する研修会の開催 6 P T会議の開催
評価	1 平成23～25年度の3年間に実施したアンケート結果を分析し、島しょ地域の生活習慣と生活習慣病罹患者の課題や要因が抽出できた。 2 データ分析方法の研修会を開催し、地域における食課題やその捉え方を町村栄養士と共有することができた。 3 平成25年度に作成した「一人でもできる簡単レシピ」を使って、講習会等を開催したことにより、参加者の料理に対する意識が向上した。 4 町村健康主管課、学校、団体等と協力して、島民の生活の状況に応じた自主管理を促していったため、関係機関との連携体制が構築された。今後、更なる強化と定着を目指していく必要がある。
問い合わせ先	島しょ保健所 総務課 庶務係 電 話 03-5320-4342 ファクシミリ 03-5388-1428 E-mail S0411801@section.metro.tokyo.jp

1 事業概要

これまでの取組

島しょ保健所は、平成23年度以降、糖尿病対策のための食環境整備を島しょ地域で行ってきた。平成23・24年度は、島しょ住民を対象に、食生活を中心としたより良い生活習慣への働きかけを行い、QOLの向上を目指した。

平成25・26年度は中学生から30歳代までの年齢層を中心とした若い世代を対象にして、島しょ住民の自主管理を支援する環境整備を進めた。

事業の背景

- 1 平成23・24年度に食関連事業者等を対象に実施した調査結果から、島しょ地域には野菜摂取量が少ない、身体活動量が少ない、喫煙率が高い、飲酒量が多いなどの生活習慣を持つ人が多い結果を得た。
- 2 平成22年度に行われた国民健康保険による特定健診の結果によると、HbA1c（JDS値）の値が5.2%以上の人の割合は、島しょ地域の方が東京都の平均より13.6%高かった。
- 3 島しょ地域では、中学校または高等学校を卒業すると島を出て親元から離れて暮らす人が多い。

事業の目標

島しょ地域における糖尿病等の生活習慣病の実態を継続して把握するとともに、若い世代に対する食習慣改善の働きかけを中心に実施する。また、食品、医療、教育関係者と連携を図り、島しょ地域全体の糖尿病対策を推進する。

2 実施内容

島しょ地域における糖尿病等生活習慣病の実態と分析

島しょ地域で食を提供している人の生活習慣アンケート結果（概要）

調査時期：平成23～25年度

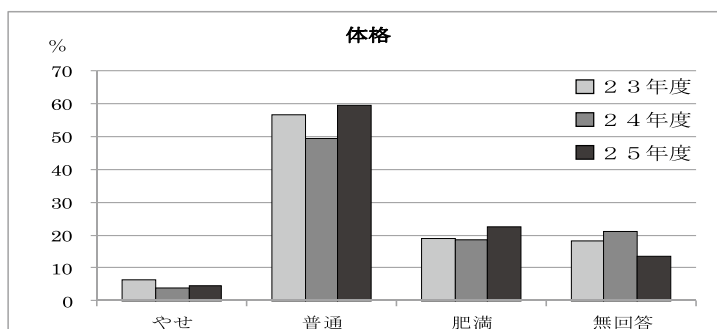
調査方法：食品衛生講習会で配布・回収

調査対象：島しょ地域の食関連事業者（飲食店・食品販売店・宿泊施設等の営業者または従業者）

回収率：81.6%（配布数2,591枚 回収数2,116枚）

1 体格

普通体型が一番多く57.3%であった。肥満は、19.9%である。

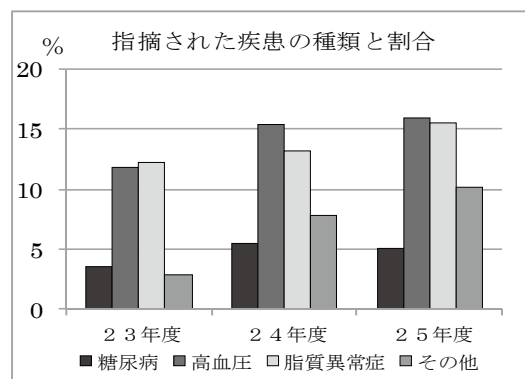
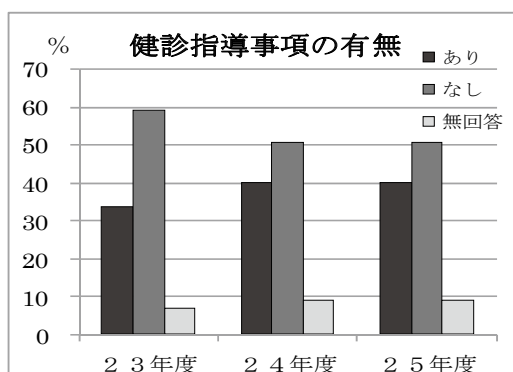


※体格は本人申告の身長・体重からBMIを割り出し、 $BMI \geq 25$ を肥満とした。

- 2 「健診指摘事項の有無」について
50%程度の人が健診で指摘事項がない。

- 3 健診での指摘事項
高血圧症と脂質異常症が多く見受けられる。

※「健診指摘事項の有無」は健診結果の自己申告で、指摘のあった者を「有」、指摘のなかった者を「無」とした。
疾患の種類は自己申告とした。



4 噛む回数(1回の咀嚼)

○噛む回数は、最も多いのは「10回くらい」で全体の約50%であった。

○噛む回数が少ない(10回以下が約64%)ので、早食い傾向がみられる。

5 好きな味(どのような味のものを好んでいるのか)※複数回答・自己申告

○味の好みで最も多かったのは「薄味」で、全体の約42%。次で「甘味」で29%であった。

○味の好みと疾病の関係については有意の差はなかった。

6 1日の歩行時間(日常生活における身体活動量の状況)

○1日に歩く時間は、30分以内と回答した人は全体の58.4%であった。「15分以内」の人は、28.5%であった。

7 1日に食べる副菜の量

○1日350g以上食べている割合(副菜が5皿以上)は、9.8%であった。

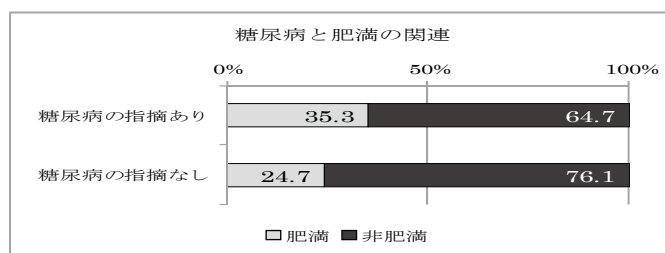
○25年度は、「副菜が4皿」が23・24年度と比べて4ポイントほど上がった。また、「副菜が5皿」は10%を超えた。少しではあるが、副菜の量の増加が確認できた。

8 「糖尿病の指摘の有無」と「肥満の有無」の関連について

健診で、糖尿病の指摘が有の人と肥満の関係について検定を行った。その結果、糖尿病の指摘がある人は肥満が多い結果が得られた。有意差が認められた。 $P=0.005889$

(単位:人) ※非肥満はBMI<25の者

	肥満	非肥満	合計
糖尿病の指摘あり	41	75	116
糖尿病の指摘なし	404	1283	1687
合計	445	1358	1803



9 肥満と噛む回数の関連について。

肥満の有無と食事を噛む回数の関連の有無について、検定した。

「5回くらい」(少ない)噛む人と「30回くらい」(多い)噛む人の比較をした。

検定の結果、肥満の人は咀嚼回数が少ない結果が得られた。有意の差がみとめられた。 $P=0.022659$

※「肥満」は本人申告の身長体重からBMIを割り出し、BMI25.0以上を肥満とし、それ以外を非肥満とした

噛む回数と肥満の関連 (単位:人)

	5回くらい	10回くらい	20回くらい	30回くらい	合計
肥満	70	260	97	8	435
非肥満	166	705	412	47	1330
合計	236	965	509	55	1765

