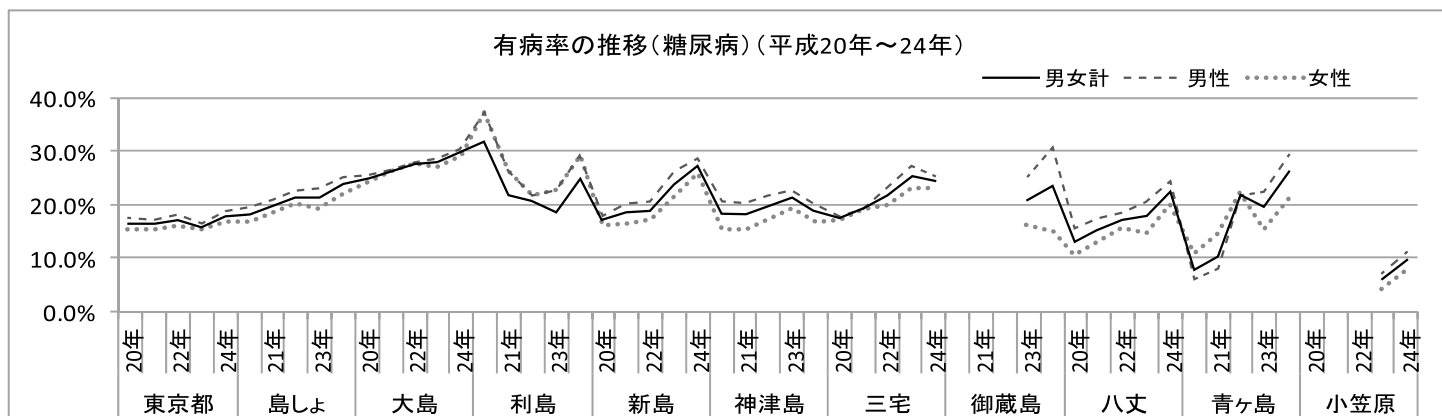


国民健康保険データから見た島しょ町村の生活習慣病状況

島民の健康状況を、東京都国保連合会特定健康診査・特定保健指導支援システムのデータから、島しょ町村における生活習慣病に関する医療費、有病率、健診有所見見率等について、平成20年から24年度までのデータをまとめた。



※御蔵島村:平成20～22年度、小笠原村平成20～23年度はデータなし。

グッズを活用した生活習慣病予防の普及啓発

平成25年度作成 「一人でもできる簡単レシピ」

目的：主に若い世代がどのような食習慣を身に付けたらよいかを啓発する。

配布対象：島しょ地域の中学・高校生、食関連事業者、その他住民

形態：A5 撥水紙8枚、クリアファイル入り

作成部数：2500部

調理経験が少なくてもできるように、また、島しょ地域になじみの深い食材が使えるように考えて作成した。また、島を出てからも使えるように、食材の代替品についても記載した。



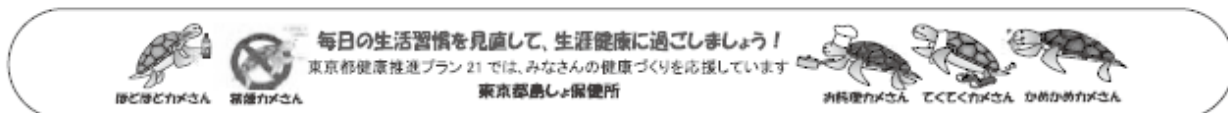
平成26年度作成 「マグネットバー」

目的：主に若い世代を対象として食生活改善の意識啓発を行う。

配布対象：島しょ地域の中学・高校生、食関連事業者、その他住民

作成本数：3000本

作成にあたっては冷蔵庫などに貼れ、台所などでいつでも目につくように配慮した。



町村合同研修会の開催

「地域の栄養・食生活の課題のとらえ方及び行政栄養士の関わりについて」

日 時：平成26年12月25日（木）
 講 師：神奈川工科大学 饗場直美 教授
 参加者：島しょ町村栄養士（4名）、島しょ保健所栄養士（7名）
 内 容：①調査としてのアンケートの活用方法について
 ②既存データを読み解く技術について

PT 会議の開催

スーパーバイザー（神奈川工科大学 饗場直美教授）の参加によるPT会議を行った（年3回）。
 メンバーはスーパーバイザーの他、医師、歯科医師、保健師、食品衛生監視、事務、栄養士の職種の職員で構成した。

島民向け講習会の開催

ア 島民を対象とした糖尿病予防講習会の開催

	日時	講習会内容	参加人数
大島	平成25年8月20日（火） 13時から14時30分	1 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2 簡単♪室内でもできるストレッチ運動 講師：饗場直美 先生（神奈川工科大学 教授） 新井恵子 先生（大東文化大学 非常勤講師）	56名
新島	平成25年8月21日（水） ①14時から15時30分 ②19時30分から21時	1 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2 自治医科大学学生による寸劇及び発表 「ひみこのはがい〜ぜ」「タバコと飲酒について」 3 簡単♪室内でもできるストレッチ運動	40名
式根島	平成25年8月22日（木） ①13時30分から15時 ②19時30分から21時	講師：饗場直美 先生（神奈川工科大学 教授） 自治医科大学 医学生 植松仲子先生（現地運動指導員）	
三宅島	平成25年8月27日（火） ①13時30分から15時 ②18時30分から20時	1 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2 簡単♪室内でもできるストレッチ運動 講師：饗場直美 先生（神奈川工科大学 教授） 宮澤美樹 先生（ヨガインストラクター）	36名
八丈島	平成26年7月6日（日） 14時から16時	1 生活習慣病ってなあに？食事から考えてみよう 2 調理デモンストレーション ～一人でもできる簡単レシピを使って～ 講師：饗場直美 先生（神奈川工科大学 教授） 織本智香（八丈出張所栄養士）	60名
神津島	平成26年7月14日（月） 東京都立神津高等学校 12時40分から14時10分	1 レッツ♪健康教室 ～生活習慣病を防いで毎日楽しく～ 2 「一人でもできる簡単レシピ」を使った調理実習	115名
	平成26年7月15日（火） 神津島村立神津中学校 10時35分から12時25分	講師：饗場直美 先生（神奈川工科大学 教授） 櫻井孝枝（神津島支所栄養士）	

イ 食関連事業者を対象とした講習会の実施

食関連事業者を通して島民の生活習慣病予防を支援するために、食関連事業者へ野菜たっぷりのバランスの良い食事をする事、努めて歩いたり運動したりすることなどについて食品衛生講習会で周知した。

3 2年間の成果と課題

島しょ住民の実態把握、「一人でもできる簡単レシピ」等を使用した普及啓発活動、町村との協働などに取り組み、島しょ地域の実態に即した糖尿病対策を進めることができた。

成果

ア 島しょ地域住民の生活習慣傾向の把握

平成23～25年度に実施した食品関連事業者へのアンケートのまとめ及び国民健康保険による特定健診のデータについての分析を行い、島しょ地域の健康課題として、野菜の摂取量が少ない、運動量の不足、飲酒量が多い、喫煙者が多い、糖尿病と肥満の関連、噛む回数と肥満の関連などの要因を抽出できた。

イ 生活習慣病予防講習会の実施

- 1 平成26年度は一般島民を対象としだけでなく、中学・高校で生活習慣病予防講習会を実施した結果、学校と保健所の連携が図られただけでなく、生徒からも「これから食生活に気を付ける」、「両親に頼らず自分でやる」など、今後自分かやっていこうという自主的な意欲を持たせることができた。
- 2 生活習慣病予防講習会は、小笠原を除く各出張所・支所で開催することができた。講習会を開催することにより、参加した住民からは「笑い、反省しながら聞きました。また来年！」「毎日食べる野菜の量を計測してみようと思った」等の感想をいただき、講習会で学んだことを日常に役立てようとする評価を得た。

ウ レシピ等を活用した生活習慣病予防の普及啓発

「一人でもできる簡単レシピ」を使用した料理教室等を開催した。また、マグネットバーを作成して、若い世代・食品関連事業者を中心に配布したことで、生活習慣病予防に関する普及啓発を進めることができた。

エ 町村との連携・協働体制の構築

- 1 島しょ地域における島内の糖尿病対策について、管内栄養士会等関係機関と情報交換し、糖尿病対策について共有できた。
- 2 町村栄養士及び保健所栄養士を対象とする合同研修会を開催し、町村民の健康課題を町村と保健所が共有するなかで、協働する雰囲気が出た。

今後の課題

- 1 2年間の取組や日常の業務の中で、各島の実態に応じた食の生活習慣病予防対策が必要であることを実感した。
そのためには保健所と各町村が協働して、各町村の健康課題を把握し、その内容を踏まえた町村支援を行うことが必要である。
- 2 健康格差を縮小するという観点から、2年間の取組の中で生活習慣病予防講習会を行っていない小笠原と小離島（利島・御蔵島・青ヶ島）で、生活習慣病予防講座を行うことが必要である。