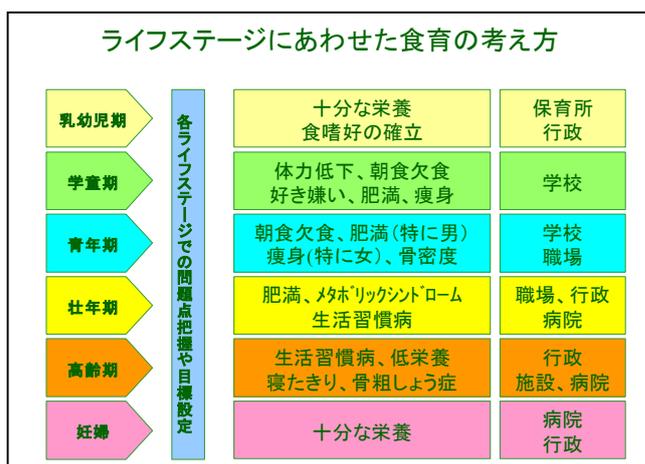
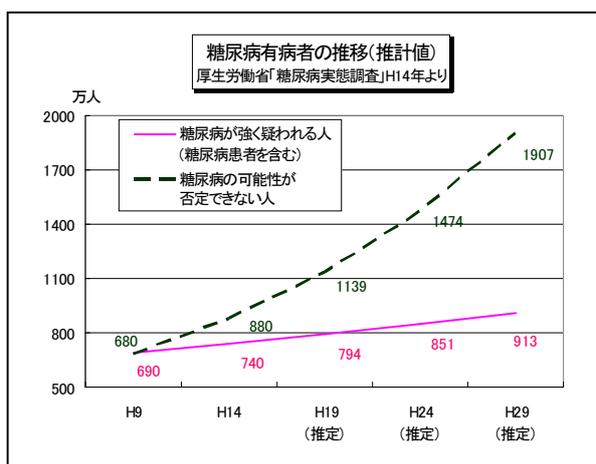


<b>生涯を通じた食育の推進</b> <b>～糖尿病の発症・進展を予防する地域連携づくり～</b>	
北多摩南部保健医療圏 多摩府中保健所	
実施年度	開始 平成18年度、 終了 平成19年度
背景	<p>糖尿病予防の推進は、東京都が掲げる生活習慣病対策の柱である。</p> <p>また、医療制度構造改革によると、平成20年度から医療費適正化計画を実施し、疾病予防を重視した保健医療体系への転換が図られる。</p> <p>多摩府中保健所では、糖尿病の発症・進展予防に向けた取組を、食事療法が予防の基本と位置づけて、地域で栄養食事指導が積極的に展開できるシステムを2ヵ年かけて構築することとした。</p>
目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 糖尿病の発症・進展予防に向けた人材養成と人材発掘</li> <li>2 糖尿病の発症予防地域支援ネットワークの構築</li> </ol>
事業内容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 連絡会の開催 <ol style="list-style-type: none"> <li>ア 地域 多摩府中保健所管内</li> <li>イ 対象機関 六市福祉健康保健主管課 行政栄養士 他</li> <li>ウ 内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病の発症・進展予防課題の検討など</li> <li>・医療現場研修</li> <li>・研修会</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>2 人材育成 <ol style="list-style-type: none"> <li>ア 糖尿病の発症予防・進展予防研修会</li> <li>イ 対象 圏域の市、医療機関、保育施設等の栄養士、地域活動栄養士</li> <li>ウ 特色 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カウンセリング技法を取り入れた栄養・生活指導</li> <li>・糖尿病患者・境界域に対する栄養指導事例の紹介</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>3 普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> <li>・管内一般住民及び自主グループ等を対象に、糖尿病発症・進展予防の普及啓発講習会を実施する</li> </ul> </li> <li>4 糖尿病栄養指導支援ガイド <ul style="list-style-type: none"> <li>・研修会での講演会や地域連絡会の中で得られた指導事例等を基に、被指導者のモチベーション向上に焦点を当てた支援ガイドを作成する</li> </ul> </li> </ol>
評価	<p>&lt;19年度実績&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 連絡会の開催 6回/101人</li> <li>2 人材育成 2回/97人</li> <li>3 普及啓発 13回/937人 栄養展 3回/2,072人</li> <li>4 糖尿病栄養指導支援ガイドの作成</li> </ol> <p>本事業の実績は、事業の方向性が国や都の施策推進と一致していることや、「メタボリックシンドローム」の概念が様々な場面で周知されてきていることにある。</p> <p>また、保健所の機動力と専門性を生かした内容であることが、実績に繋がっている。</p>
問い合わせ先	<p>多摩府中保健所 生活環境安全課 保健栄養係</p> <p>電話 042-362-2334 (内線) 418, 419</p> <p>ファクシミリ 042-360-2144</p> <p>E-mail S0000348@section.metro.tokyo.jp</p>

# 1 糖尿病発症予防の地域課題

- (1) 糖尿病発症予防の主要なターゲットとされる30～40歳代の男性に対する普及啓発・相談指導の機会やルートが非常に限られている。
- (2) 地域において、糖尿病患者（教育入院を含む。）で退院後も日常生活管理のフォローを必要とする者や、健診などで境界域にあるとされた者に対する栄養指導を十分に行うことのできるノウハウ・経験を持つ栄養士が少ない。
- (3) 医療機関、行政、職域の栄養士の連携がないため、糖尿病の発症予防・進展予防を地域において包括的に相談・指導できる体制がない。



# 2 平成 19 年度事業の内容と実績

## (1) 連絡会の開催

圏域市栄養士、行政栄養士を対象に、連絡会を開催した。

(ア) 主な対象者

- ・六市福祉健康保健主管課行政栄養士連絡会(市健康課栄養士) 年4回 延 50名
- ・市と保健所の栄養士連絡会(病院、市健康課、在宅栄養士) 年2回 延 51名

(イ) 開催回数及び延べ人数：年6回 延 101名参加

※( )内は主な対象者

## (2) 人材育成・研修会の開催

管内行政栄養士、給食施設、地域活動栄養士会、管理栄養士養成施設学生等を対象に、糖尿病の発症・進展予防研修会を実施した。内容については、平成 20 年度から始まる「特定健診・保健指導」を踏まえ、実務に関連付けたものにした。

(ア) 主なテーマ：糖尿病の基礎と食事療法、メタボリックシンドローム予防、事例検討に基づく栄養相談指導(企業事例、診療所事例等)

(イ) 対象者：施設給食研究会、地域活動栄養士会、行政栄養士、飲食店等調理従事者、圏域の市、病院等の栄養士・管理栄養士等

(ウ) 開催回数及び延べ人数：年2回 延 97名参加

(エ) 外部講師：

- (株)ヘルスケアデザイン 須藤律子  
診療所管理栄養士 奥山みさ子、国貞真代、  
井出佐登子

所内講師：江川正雄(管理栄養士)



**企業の事例を通じた効果的な栄養指導**  
～平成 20 年度「特定健診・保健指導」を踏まえて～  
ヘルスケアデザイン株式会社取締役 須藤律子氏

### (3) 普及啓発

#### <講習会の開催>

管内一般住民及び自主グループ等を対象に、糖尿病発症・進展予防の普及啓発講習会を実施した。

(ア) 主なテーマ：生活習慣病・メタボリックシンドローム・糖尿病予防対策、糖尿病栄養指導支援ガイドについて、生活習慣病予防のための食行動変容支援、健康と食事、高齢者の栄養バランスと食形態等

(イ) 対象者：管内給食施設栄養士(病院、高齢者、保育園、事業所)、地域活動栄養士、自主活動グループ、圏域医療機関医師、食品衛生協会会員、環境衛生協会会員等

(ウ) 開催回数及び延べ人数：

年 13 回 延 937 名参加

(エ) 外部講師：杏林大学病院看護部長 福井トシ子

所内講師：江川正雄(管理栄養士)、多摩府中保健所食品衛生第一係



生活習慣病予防(糖尿病予防を中心に)のための行動変容の実際

#### <みんなの栄養展>

管内三市(武蔵野市、府中市、狛江市)において開催したみんなの栄養展で、糖尿病進展予防の普及啓発活動を実施した。

(ア) 共通テーマ：今のうち、予防が大事、メタボ退治～メタボリックシンドロームの予防～

(イ) 対象者：管内給食施設栄養士、地域活動栄養士、一般住民等

(ウ) 開催回数及び延べ人数 年 3 回 延 2072 名参加



栄養展における講演会



管内病院勤務・ベテラン栄養士による個別相談  
相談内容は、糖尿病、高脂血症、高血圧、肥満等の生活習慣病が多かった。



バランスの取れた1日の食事例(府中栄養展)

平成 19 年度みんなの栄養展テーマ

今のうち、予防が大事、メタボ退治～  
メタボリックシンドロームの予防～

## <広報活動>

保健所ホームページを利用し、広範囲な対象者に対し、糖尿病とメタボリックシンドローム予防をテーマにした広報活動を実施した。(延べ5回)

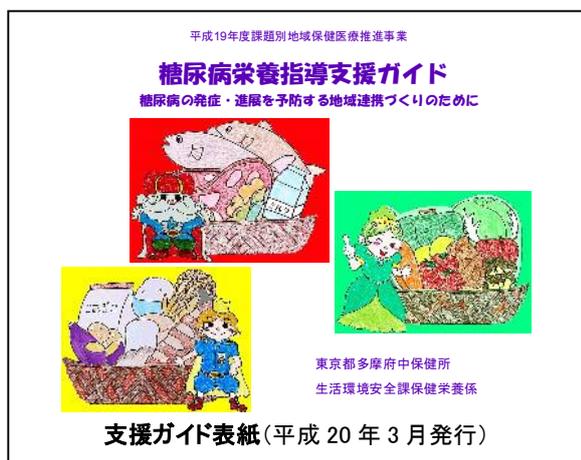
(ア)テーマ：メタボリックシンドローム予防、糖尿病の発症・進展予防

(イ)対象者：一般住民等

(ウ)広報媒体：多摩府中保健所ホームページ、福祉保健局ミニ通信

## (4) 糖尿病栄養指導支援ガイドの作成

対象者が生活習慣改善行動を起こすために、栄養指導者が有すべき具体的な栄養指導事項や健康栄養相談を効果的、かつ、個々人に合った生活習慣改善に向けての技術的な支援方法をまとめた。



特に、栄養指導対象者の自己管理行動を的確に促進するには、対象者の糖尿病に対する認識が①無関心期、②関心期、③準備期、④実行期、⑤維持期(5段階の行動変容ステージ)のどの時期にあるかを判断し、途中で挫折しないように各時期の自己管理行動の程度を評価し、対象者に見合った相談を行うことにより、セルフ・ケアの継続ができるようになる。

このように、行動変容を目指した「行動療法(ライフスタイル療法)」を上手に取り入れながら対象者の課題を解決するとともに、長期間の継続により個人のライフ・スタイルがより良いものとなるように「糖尿病栄養指導支援ガイド」として取りまとめた。

なお、支援ガイドの利用者は、地域で都民へ直接糖尿病栄養相談に関わる管理栄養士、栄養士向けに作成し、行政、病院、地域活動栄養士等の各団体を通して配布した。

また、多摩府中保健所ホームページに掲載して、広く食の専門家に普及している。

## <参考> 5段階の行動変容ステージ (「糖尿病療養指導支援ガイド」P19参照)

- 1 無関心期(前熟考期)⇒6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期  
「興味ありませ〜ん」⇒「糖尿病について話し合う」
- 2 関心期(熟考期)⇒6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期  
「分かっちゃいるけど…」⇒「どの方法なら始めやすいか話し合う」
- 3 準備期⇒1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期  
「このままじゃいけない、何とかしなきゃ…」⇒「継続の工夫を具体的にアドバイス」
- 4 実行期(行動期)⇒明確な行動変容が観察されるが、その時期が6ヶ月未満の時期  
「やればできる」⇒「ほめて、効果を確認してあげる」
- 5 維持期⇒明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期