

島しょ町村における保健医療人材の確保定着支援	
島しょ保健医療圏	
実施年度	開始 平成22年度 終了 平成24年度
背景	<p>○島しょ町村では、恒常的に保健医療従事者（特に保健師・看護師）の確保が困難な状況にある。そのため、島しょ保健所にも、保健医療従事者の確保に向けた支援要望が寄せられている。</p> <p>○また、平成21年1月に三宅村村長から福祉保健局長に対し、「保健師」の確保定着に向けた支援の要請もあり、平成21年度課題別推進プラン事業「島しょ町村における保健師の確保定着支援」を取り上げ、具体的な支援にむけた検討をすすめた。</p> <p>○その後、島しょ町村の「看護師」の確保定着についても取組むよう要請があり、平成22年度より課題別推進プラン事業「島しょ町村における保健医療人材の確保定着支援」を3年間で実施することとした。</p>
目標	島しょ町村における保健医療人材の確保定着策にむけ、具体的な検討を行い、町村との連携を強化し、町村支援を実施する。
事業内容	<p><b>【取組内容】</b>            全国の離島における保健師確保対策の取り組み状況を把握し参考とする            島しょ町村における保健師・看護師確保定着のための具体策を実施</p> <p><b>【実績】</b></p> <p>1 確保対策</p> <p>① 「保健師・看護師の求人情報発信ガイドブック」の更新と配布</p> <p>② ポスター、チラシ、のぼり旗の追加配布</p> <p>③ 全国の島しょ町村での保健師確保状況の調査</p> <p>2 定着対策</p> <p>① 神津島村の保健・医療機関に従事する保健師、看護師を対象に研修を実施</p> <p>② 新任期（採用から3年未満）の保健師への定着支援研修の実施</p> <p>③ 島しょ町村保健師活動のサポート体制を検討</p>
評価	<p>1. 確保対策としては、引き続きガイドブックやポスター等を関係機関に配布し事業の推進を図った。島しょ地域保健医療協議会において、「東京都以外の島の町村での確保状況や取組みを参考にしたい」という意見が出されたことを受け、全国48の島しょ町村にアンケートを実施した。これらの取組から、確保対策として情報発信の工夫、採用条件の改善、計画的な採用など、実効性のある知見を得ることができた。</p> <p>2. 定着対策としては、昨年に引き続き看護関係者を対象に外部講師による職場サポート研修を実施し、モチベーションの維持につながるような研修は定着に役立つことがわかった。また、全町村の新任期の保健師を対象に研修に関するアンケートを実施し、情報交換の場と基礎的なスキルを身につけたいという要望に、町村保健師業務連絡会を活用した研修を行った。研修は好評で、新任期のサポートの重要性が確認された。加えて、島しょ町村保健師活動のサポートについて、島しょの町村を支援した経験を持つ退職した保健師と意見交換を行い、専門職として自信を持てるように支援していくことが必要という示唆を得た。</p>
問い合わせ先	島しょ保健所 総務課 高橋（貴） 電話 03-5320-4342 ファクシミリ 03-5388-1428 E-mail S0000324@section.metro.tokyo.jp

糖尿病対策を中心にした島しょ地域の食環境整備	
島しょ地域保健医療圏 島しょ保健所	
実施年度	開始 平成23年度 終了 平成24年度
背景	近年、世界的にも日本全体でも、糖尿病患者及び予備軍の急増が問題になっている。島しょ地域においても例外ではなく、糖尿病から腎症等の合併症に進行する人も多く、大きな問題となっている。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進めてきたところではあるが、21年度の30歳代40歳代を中心とした食生活調査結果からも、あまり野菜を食べない、身体活動量が少ない、喫煙率が高い等の糖尿病になりやすい生活習慣の人が多くなってきた。
目標	<p>本事業では、島しょ地域町村の糖尿病対策を推進するにあたっての基礎資料を得るとともに、糖尿病にならないための一人一人の心がけや家庭や地域関係者の役割を明確化していく。また、飲食店・食料品販売店などの食環境整備をより進め、各種連携体制を構築することにより、島しょ地域の糖尿病をはじめとした生活習慣病の発症、進行を出来るだけ食い止め、食生活を中心としたより良い生活習慣への働きかけをとおして住民等のQOLの向上を図ることを目的とする。</p> <p>島しょ地域の糖尿病等の生活習慣病の実態を把握し、町村の糖尿病対策を推進するための基礎資料を得て、島しょ地域全体の糖尿病対策の推進の気運を向上させる。町村の医療機関や保健衛生主管課等との連携を密にして、住民の糖尿病の発症や重症化を予防するための研修会等を開催し、併せて飲食店・食料品販売店等が糖尿病対策に直結した健康を意識した食事の提供を行うようになることを支援する。</p>
事業内容	<p>全体計画としては、島しょ地域の糖尿病等の生活習慣病の実態を把握し、糖尿病対策のための各種教材等を作成する。(食事+咀嚼+運動+休養+その他) 作成した教材等を活用して研修会を開催し、町村関係者等と連携して糖尿病対策の環境整備を図る。</p> <p>24年度実施した事業</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>島しょ地域の糖尿病等の実態把握 <ol style="list-style-type: none"> <li>2010年度国保連合会による特定健診の集計結果を分析し、HbA1cの値等が、島しょ地域には東京都の平均値より高めであることが判明した。</li> <li>食関連業者を対象とした衛生講習会等において、糖尿病に関するアンケート調査を実施した結果、糖尿病等の生活習慣病が心配な実態が多く見られた。</li> </ol> </li> <li>スーパーバイザー参加によるPT会議を開催し、実施内容等を検討した。</li> <li>島しょ地域の特徴を踏まえた「非常時にも使える簡単おいしいヘルシーレシピ」を作成し、食関連業者を中心に配布している。</li> <li>飲食店・食料品販売店など食関連事業者等への研修会を実施し、食生活、身体活動、歯科衛生、禁煙、ストレス解消等について普及啓発を図っている。</li> </ol>
評価	<ol style="list-style-type: none"> <li>食関連事業者を中心としたアンケート結果から、50歳代60歳代を中心とする中高年世代の健康上の問題点を浮き彫りにすることが出来た。また島しょ地域において糖尿病対策をさらに推進していく方向性を見つけることが出来た。</li> <li>糖尿病が心配な一般住民、飲食店、食料品販売店、民宿等それぞれの状況に応じて働きかけを行い、島しょ地域全体で糖尿病対策を推進出来るように、様々な機会を活用して、普及啓発を実施中であり、食関連業者や島しょ地域住民の意識が少しずつ向上していることが伺える。</li> <li>今後も各町村の関係機関と協力して、経年変化を把握し、糖尿病対策を実施していく基盤が強化された。</li> </ol>
問い合わせ先	<p>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</p>

# 1 事業の概要

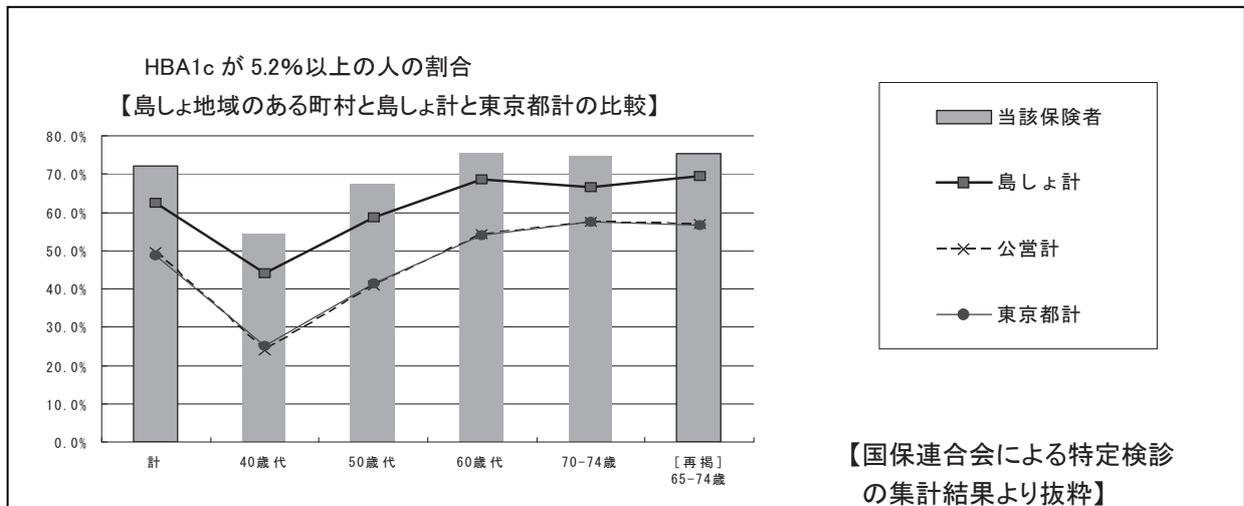
本事業では、島しょ地域町村の糖尿病対策を推進するにあたっての基礎資料を得るとともに、糖尿病にならないための1人ひとりの心がけ、家庭や地域関係者の意識・役割を明確にしていく。特に、飲食店・食料品販売店などの食環境整備をより進め、各種連携体制を構築していく。さらに、島しょ地域の糖尿病をはじめとした生活習慣病の発症、進行を出来るだけ食い止め、食生活を中心としたより良い生活習慣への働きかけをとおして住民等のQOLの向上を図る。

# 2 平成24年度の実施内容

◆スーパーバイザー参加によるPT会議(年3回開催)

◆島しょ地域町村の糖尿病等の実態把握

① 2010年度の国保連合会による特定健診の集計結果によると、HbA1cの値について有所見者の割合が、島しょ地域においては東京都の平均より13%ほど高いことが判明。なお、このデータは、島しょ町村の国保担当から情報提供を受けた。



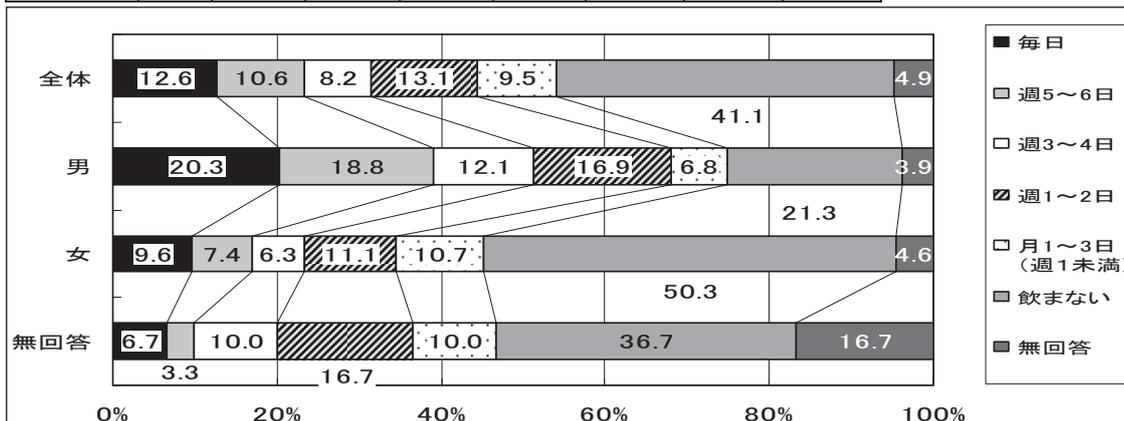
②H24.6月～11月の衛生講習会で、糖尿病に関するアンケート調査を実施した。答者の半数以上が50歳代60歳代の方であったが、過去の調査と同様に歩行時間が短い等の傾向に加え食べ物を噛む回数が少なかった。お酒については全国のデータと比較すると女性の飲む頻度が高い、男女共、飲む量が多い等の糖尿病等の生活習慣病が心配な生活習慣が多くみられた。

問1-1 お酒は週何回くらい飲みますか？

	毎日	週5～6日	週3～4日	週1～2日	週1未満	飲まない	無回答	合計
全体	88	74	57	91	66	286	34	696
男	42	39	25	35	14	44	8	207
女	44	34	29	51	49	231	21	459
無回答	2	1	3	5	3	11	5	30

・女性の半数は飲酒をしないが、男性は約7割が飲酒をしている。  
・週5日以上飲むと答えた男性が4割弱である。

【参考：平成22年度国民健康栄養調査】  
・週5日以上飲むと答えた男性が4割いる。  
・女性の約7割はお酒を飲んでいない。  
→島の女性の方が飲酒頻度が多い

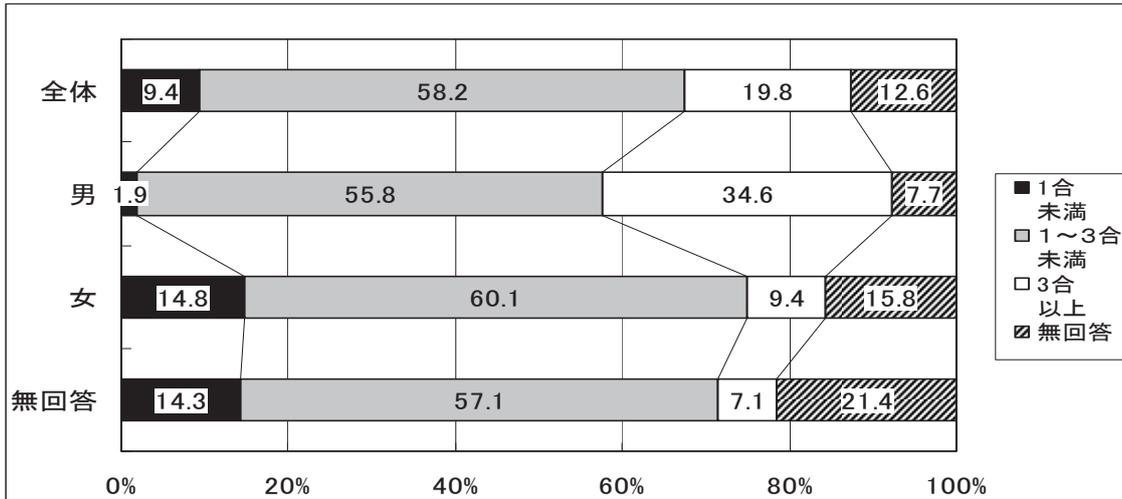


問1-2 飲む場合、1回に飲む量はどのくらいですか？

	1合未満	1～3合未満	3合以上	無回答	合計
全体	35	217	74	47	373
男	3	87	54	12	156
女	30	122	19	32	203
無回答	2	8	1	3	14

【参考：平成22年度国民健康栄養調査】

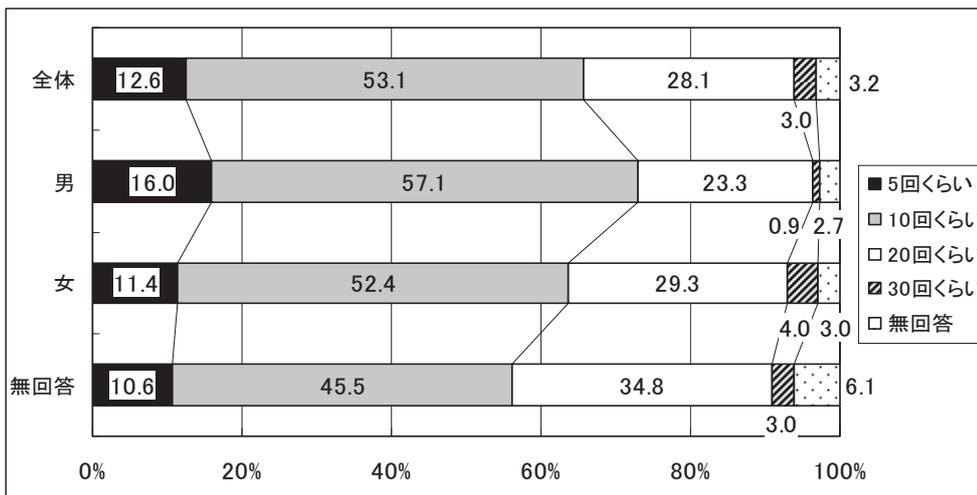
- ・男性の31%は1合未満。3合以上は11%
  - ・女性の54%は1合未満。3合以上は7%
- と島しょ地域の方が男女共に飲酒量が多い。



問2 口に入れた食べものを平均何回くらい噛んでいますか？

	5回くらい	10回くらい	20回くらい	30回くらい	無回答	合計
全体	98	368	190	22	18	696
男	36	116	47	4	4	207
女	57	242	133	16	11	459
無回答	5	10	10	2	3	30

- ・噛む回数はあまり男女差はみられない。
- ・30回以上噛む人は、男性1.9%、女性3.5%と非常に少ない。



◆24年度島しょ地域 糖尿病対策講習会の開催

24年度は神津島村において11月、八丈町において2月に昼と夜の二部構成で「糖尿病対策講習会」を開催した。講師は島しょ保健所職員の他に特別講師を招いて実施し、とても分かりやすい内容であった。今後の健康づくりの参考にしたいという回答が圧倒的に多いアンケート結果であった。

	日 時	場 所	テ ー マ	参 加 者
第Ⅰ回	24年11月8日(木) ①13:00～14:30 ②14:30～16:30	神津島村 神津島支所 3階会議室 栄養相談室	①「糖尿病に大切な運動」講義と実技 健康運動指導員 松江しのぶ氏 ②「糖尿病の食事の実際」講義と調理 管理栄養士 関根久恵氏	神津島の食品関連業者と住民 10名
第Ⅱ回	25年2月15日(金) 14:30～16:00	八丈町 八丈町保健福祉センター	「ゆっくり食事で生活習慣病が予防・改善できます」講義 管理栄養士 江川正雄先生 「華麗(加齢)なる人生」講義 「お風呂ゴシゴシ体操」実技 健康運動指導員 小池日登美先生	八丈町の食品関連業者と住民 41名
第Ⅲ回	25年2月15日(金) 18:15～19:45	八丈町 八丈町保健福祉センター	「ゆっくり食事で生活習慣病が予防・改善できます」講義 管理栄養士 江川正雄先生 「華麗(加齢)なる人生」講義 「お風呂ゴシゴシ体操」実技 健康運動指導員 小池日登美先生	八丈町の食品関連業者と住民 24名

<研修会の様子>



神津島支所の栄養相談室で調理デモンストレーションをされる管理栄養士の 関根久恵氏



参加者へ配布したタオルで体操を実演される健康運動指導員の 先生

◆ 食品関連業者研修の実施

食品関連業者への研修は、食品衛生監視員と連携し各出張所・支所において集団指導を計26回 延べ855人、実施し、昨年度課題別で作成した「非常時にも使える簡単おいしいヘルシーレシピ」等を配布し、糖尿病に関するアンケート調査も実施した。

その他、飲食店等の調理師を対象にした「健康づくり調理師研修会」を本年度は神津島において、東京国体を意識した「スポーツ栄養学 はじめの一步」の講義内容で開催し、延べ12名の参加者があった。

これらの取り組みにより、利用者の健康に配慮した食品の提供に関心が高まり、外食料理の栄養成分表示や食品の栄養表示基準についての相談が増えた。

◆ 「非常時にも使える簡単おいしいヘルシーレシピ※血糖値が気になる方にも使えます」の作成

- ① 糖尿病対策は、健康な生活を送りたい全ての人が 実行したほうがよいものであることを周知し、野菜たっぷりのバランスのよい食事をする、努めて歩いたり運動したりすること、また島しょ地域特有の非常時等における食材の保管方法等について、食品関係業者等が周囲の人が健康的な生活を送れるように支援し、自分自身も実行出来ることを目的として作成した。
- ② ヘルシーレシピの内容は、糖尿病の解説・食生活・身体活動・休養・食品衛生メモ等について災害時にも持ち運びやすいA5版のポケットサイズで両面印刷16ページを作成し、配布している。

【ヘルシーレシピの内容(抜粋)】

目次		非常時
P2	伊豆諸島・小笠原諸島の特徴・防災計画等<欠航・火山噴火・津波等>	
P4	災害時に備えた事前準備や心構えについて	
P5	被災したときに起こりうる心身の反応と症状	
P6	乳幼児・高齢者・糖尿病の方が特に注意したいこと・歯科衛生・食品衛生の注意	
P12	災害時に備えて準備しておきたい食品	
P14	レシピ① 水節約・ガス電気なし・カセットコンロあり	被災直後
P16	レシピ② 水節約・ガス電気なし・カセットコンロあり	被災直後
P18	レシピ③ 水節約・ガス節約・電気なし	設住宅想定
P20	レシピ④ 水節約・ガス節約・電気なし	仮設住宅想定
P22	レシピ⑤ 水節約・ガス節約・電気なし	仮設住宅想定
P24	レシピ⑥ 水節約・ガス節約・電気なし	仮設住宅想定
P26	レシピ⑦ 水節約・ガス節約・電気なし	仮設住宅想定
P28	避難所でもできる手軽な体操	
P30	島しょ地域の生活習慣の特徴	
P32	チェックリスト	

<糖尿病対策ヘルシーレシピの一部>

**夕飯** 10分以内 簡単

**レトルトカレーライス**  
 1人分 150g 非常時は計量で量られるご用意を  
 ・レトルトカレー 1袋 1個  
 ・白米 20g 20g、サラダ油 3g 半粒 20g  
 ・水 50g、じゃがいも 10g、じゃがいも 20g  
 ・にんじん 2g、しょうが 2g

**作りかた**  
 ① 鍋に水と油を入れ、カセットコンロで加熱する。  
 ② 沸騰したら、レトルトカレーを加える。  
 ③ 鍋は2倍から3倍に膨らむ。  
 ④ ごはんを盛り、カレーをかけて、完成!

**栄養成分表**  
 1人分あたり  
 エネルギー 551kcal  
 炭水化物 32g

**＜1日分の摂取量＞**

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,540kcal	55g	47g	219g	8g

※非常時は使用できる熱源が限られています。  
 レシピに使用できるこのマークは、**①**がついているものは使えない状態でレシピを作りました。

① 水節約マーク ② ガス節約マーク ③ 電気節約マーク

**アルファ化米とは?**  
 お米なら15分、水でも1時間で普段と同じごはんが食べられるアルファ化米。保存性に優れ、種類も豊富なのでお米のある保存食です。

3 今後への取り組み

- ① 25年度以降も衛生講習会等において糖尿病対策レシピ等を配布し、本年度と同様の調査を実施し、比較検討する予定。
- ② 町村の栄養士等と協力して、研修会等で食生活、身体活動等のアドバイスを実施する予定。