

# 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

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・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、飲酒頻度が高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を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」を行う計画である。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な支援体制を整えることにより、島民の将来的な糖尿病の発症を抑え、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の実態把握(国民健康保険データ・衛生講習会のアンケート等より)を行う。
- 2 主に若い世代(中学生から30歳代位)を対象に研修会等を開催し、糖尿病予防のためには、何を食べどのような生活習慣を身に付けたらよいかを習得できるように働きかける。
- 3 既存の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25年度実施分〉

- 1 島しょ地域における糖尿病等の実態把握。
- 2 若い世代を対象とする「一人でもできる簡単レシピ」の作成と講習会での利用。
- 3 住民への糖尿病対策支援体制構築のための、町村関係者に対する働きかけ。
- 4 スーパーバイザーの参加によるPT会議開催。

## 評価

- 1 平成25年度の食関連事業者を中心にしたアンケートから、島民の生活実態として、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、平成23・24年度アンケートと同じ結果が得られた。島しょに暮らす人々の生活習慣の傾向が把握できた。
- 2 4島での生活習慣病予防講習会や各島での食品関連事業者講習会等の実施により、住民の生活習慣向上に対する意識を醸成することができた。
- 3 若い世代を対象に「一人でもできる簡単レシピ」を作成した。平成26年度は、中学校・高等学校・住民を対象とした講習会等を実施し、生活習慣病予防の普及啓発を行う。
- 4 町村関連機関と連携し、島民生活の状況に応じて自主管理を支援した。住民への糖尿病対策支援のため、町村健康主管課、学校、関係機関、団体と協働し、基盤を強化していく。

## 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

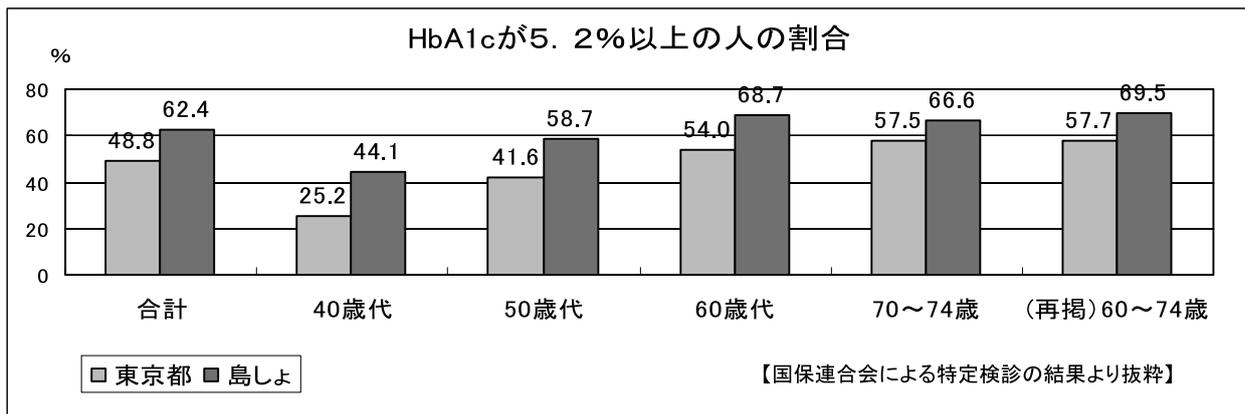
## これまでの取組み

平成23年度以降、糖尿病対策のための食環境整備を行ってきた。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年度は、中学生から30歳代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ている。

年度	平成23・24年度	平成25年度
事業名	糖尿病対策を中心とした島しょ地域の食環境整備	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～
主な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○島しょ地域における糖尿病等生活習慣病の実態把握</li> <li>○糖尿病の方にも使えるヘルシーレシピ集の作成</li> <li>○衛生講習会等で食関連事業者へのアンケート調査</li> <li>○糖尿病予防講習会等の開催</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○島しょ地域における糖尿病等の実態把握</li> <li>○若い世代を対象にした「一人でもできる簡単レシピ」作成</li> <li>○糖尿病予防講習会の実施（4島）</li> <li>○住民への支援体制を構築するための町村関連機関への働きかけ</li> <li>○スーパーバイザーの参加によるPT会議開催</li> </ul>

## 事業の背景

- 平成23・24年度の食関連事業者等を対象にした調査結果から、野菜摂取量が少ない、身体活動量が少ない、喫煙率が高い、飲酒量が多い等の生活習慣を持つ人が多い結果を得た。
- 平成22年度の国民健康保険による特定健診の結果によると、HbA1c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。



- 島しょ地域では、中学校又は高校を卒業すると島を出て親元を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実態把握。
- 主に若い世代（中学生から30歳代位）を対象にした働きかけ。
- 町村関係者と協働した糖尿病対策等の支援。

## 2 実施内容

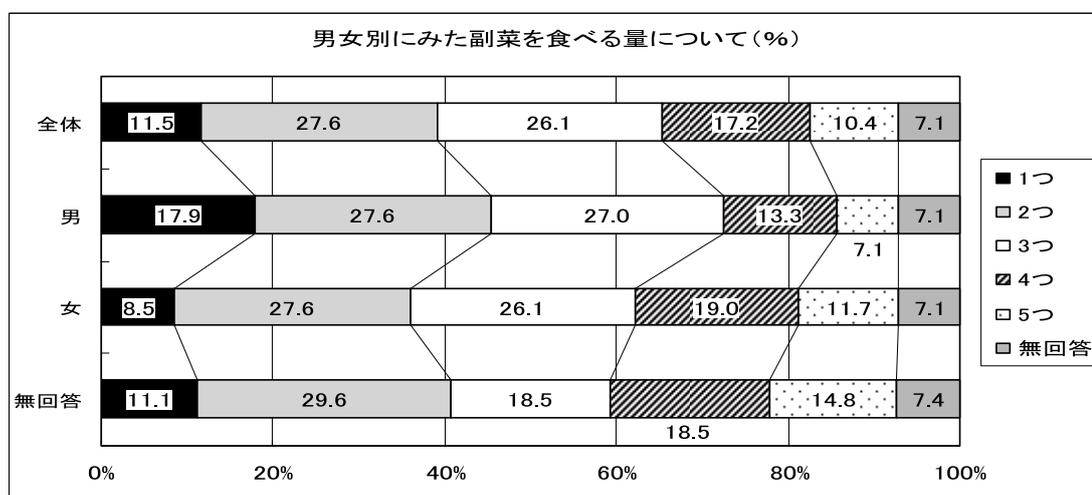
### 島しょ地域における糖尿病等の実態把握

調査時期：平成25年6月～11月 / 調査方法：衛生講習会・栄養管理講習会にて実施  
 調査対象：島しょ地域の食関連事業者 / 回収率：76.5% (配布数827 回収数633)

ア. 副菜の摂取量について：1日5皿以上食べている人（野菜を350g以上食べていると思われる人）は男性で7.1%、女性で11.7%であった。

#### 問 あなたは毎日どのくらい副菜を食べていますか？

- 1 1つ(70g)くらい    2 2つ(140g)くらい    3 3つ(210g)くらい  
 4 4つ(280g)くらい    5 5つ(350g)以上



イ. 歩行時間について：歩行時間で最も多く得られた回答が15～30分以内（29.7%）であった。「10分で1000歩（健康づくりのための身体活動レベル2013）」に換算すると、約6割の住民の歩行数は、3000歩以下である。

#### 問 1日に何分くらい歩いていますか？

- 1 15分以内    2 15分～30分以内    3 30分～1時間以内    4 1時間以上

