

健康長寿に係る先進的な取組事例

戸田市

～生活習慣病対策講座～

(1) 取組の概要

「生活習慣病対策講座」は、市民の健康づくりの一環として糖尿病、慢性腎臓病予防を目的に平成25年度から実施している。

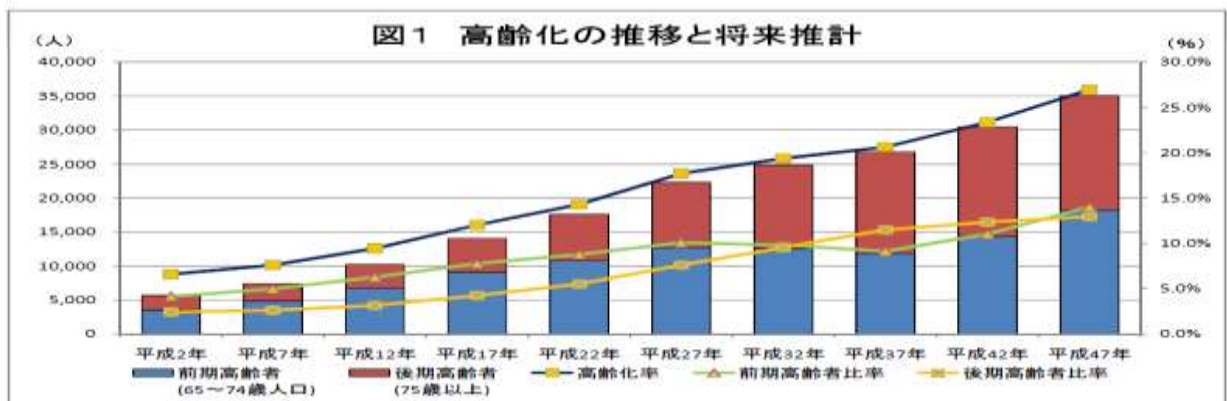
この事業では、広報やホームページ、ポスター等で受講者を募集し、また過去の戸田市国民健康保険特定健康診査のデータから、糖尿病予備群、慢性腎臓病予備群を選定し、個別通知によって受講を促している。知識の普及と生活習慣改善を目標に専門医や管理栄養士による講義と調理実習などの実技を行っている。

生活習慣病予防の基礎知識を身につけることで、受講者の糖尿病、慢性腎臓病予防につながり、また受講者のみならず家族や友人への伝達により知識が波及することによって、今後、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸につながると思われる。また、将来増大が予想される医療費・介護給付費等の抑制にもつながると思われる。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

埼玉県による市区町村別平均年齢の資料によると、戸田市の平均年齢は39.7歳(平成26年1月1日現在)と埼玉県下1位の若い県である。平成26年度埼玉県町(丁)字別人口調査では、高齢化率は15.0%と県平均22.7%と比較して低い状況にある。しかし、将来推計人口によると、平成47年には27.0%となり、今後急速に高齢化が進展すると予測される。



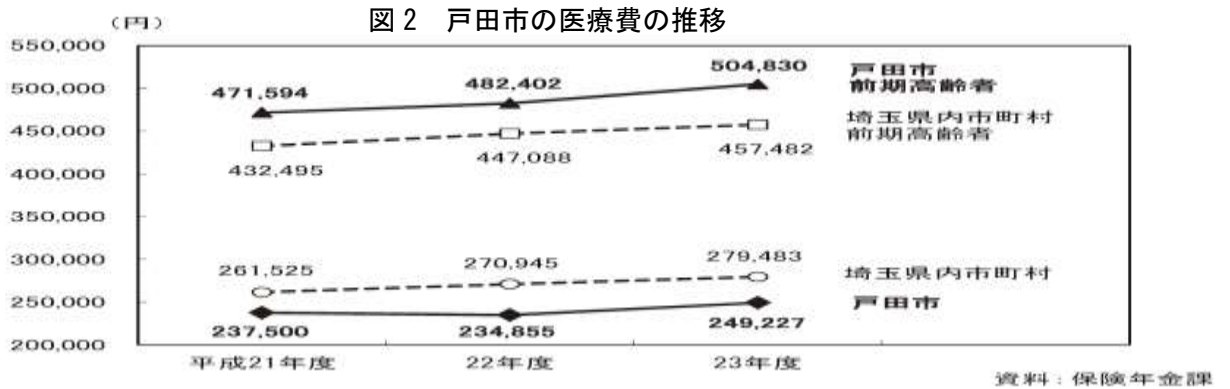
平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、『日本の市区町村別将来推計人口』(平成20年12月推計)(H17国勢調査から推計)

(イ) 医療費の増大

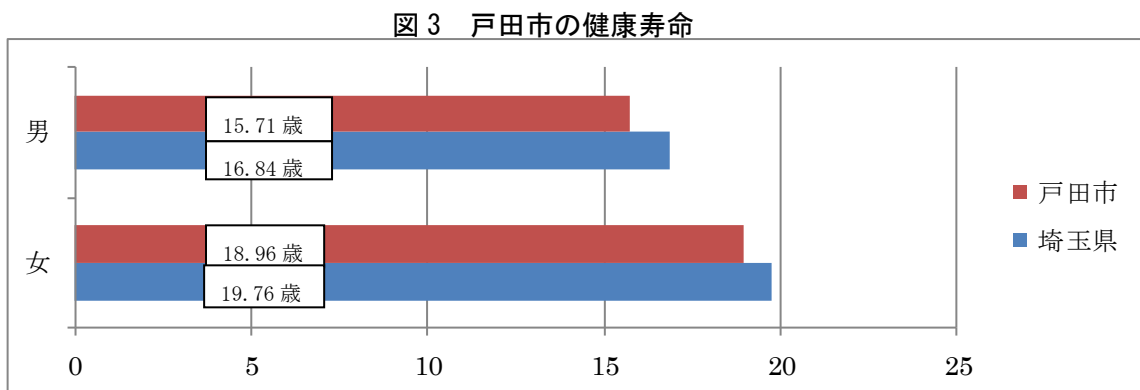
戸田市の国民健康保険加入者一人当たりの医療費は、埼玉県内市町村平均と比較すると全体は低いが、前期高齢者(65歳以上75歳未満の人)の医療費は高く、平成23年度は県内63市町村中、第2位であった。戸田市の第2期戸田市国民健康保険特定健康診査等実施計画(平成25年度)によると、医療機関が各健康保険組合に請

求する診療報酬明細書の件数（入院以外）は、糖尿病や高血圧、心疾患などの生活習慣病が約4割を占めている。生活習慣病患者が増加することにより、医療費は年々増大していくことが考えられる。



(ウ) 健康寿命の延伸

県は健康寿命を「65歳に達した県民が自立した生活を送る期間（要介護2以上）になるまでの期間」と定義している。戸田市では平成24年は、男性15.71歳、女性18.96歳と男女とも県平均より短い。また、(イ)で述べたとおり、医療機関にかかる（入院を除く）原因の4割は生活習慣病であることが分かっている。そのため、第2次健康増進計画では、高齢になっても健康で自立した生活を送るために、望ましい生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばすことを目指している。



(エ) 取組の内容

事業名	生活習慣病対策講座
事業開始	平成25年度

	平成26年度	平成25年度
予算	188千円 ・郵送料 ・専門職賃金 ・講師謝礼 ・資料	159千円 ・郵送料 ・専門職賃金 ・講師謝礼 ・資料
参加人数	延べ人数116人 (実53人)	延べ人数137人 (実64人)
期間	6月下旬～7月上旬 4回	6月下旬～7月上旬 4回
実施体制	戸田市福祉保健センター	戸田市福祉保健センター

平成26年度事業内容

① 市民への周知（平成26年6月）

18歳以上の市民及び在勤者を対象に広報、ホームページ、ポスターで募集を行った。また、戸田市国民健康保険特定健康診査データから糖尿病予備群、慢性腎臓病予備群を選定し教室の案内と共に疾病に関する資料を送付することで知識の周知を行った。個別通知者の選定基準は以下のとおり。

糖尿病予備群	戸田市国民健康保険特定健康診査受診者のうち、平成24・25年度2年間連続してHbA1c6.0%以上(NGSP値)以上
慢性腎臓病予備群	平成25年度戸田市国民健康保険特定健康診査受診者のうち、e-GFR（推算糸球体濾過量）がステージ3以上（治療中は除く）

個別通知表（慢性腎臓病予備群）

教室のお知らせ
このお申し込みから半年間の特定健康診査の受診、糖尿病の予防が可能な方（※糖尿病の無い方、40～69歳）にお送りしています。

H26 目標対抗、健康で長生き！
無料
生活習慣病対策講座

市民大学認定講座（7月1単位）
慢性腎臓病はどのような病気かをご存知ですか？この機会に正しい病気の知識と日頃の食生活改善を知り、慢性腎臓病を予防する知恵を学んでみましょう。

日程	テーマ	講師
【糖尿病編】 6/27 9:30～12:00	・糖尿病のアレ、コレ知ってる？ ・自分の血糖値を知ろう！ ・恐怖の歯周病菌って何？ ・予防の方法を知ろう！	戸田市国民健康保険センター 糖尿病センター 産科衛生士 戸田市国民健康保険センター 糖尿病センター 管理栄養士
【慢性腎臓病編】 7/10 14:00～16:00	・慢性腎臓病ってどんな病気？ ・自分の腎機能を知ろう！	戸田市国民健康保険センター 糖尿病センター 管理栄養士
【食生活編】 7/11 10:00～12:00	・予防は食事が秘訣って知ってた？① ・自分の1日塩分摂取量を知ろう！	戸田市国民健康保険センター 糖尿病センター 管理栄養士
【調理実習編】 7/16 10:00～12:00	・予防は食事が秘訣って知ってた？② ・自分で作って、食べて感じてみよう！	戸田市国民健康保険センター 糖尿病センター 管理栄養士

＜申込み・問い合わせ先＞
戸田市国民健康センター 糖尿病センター
戸田市市民センター
〒329-0481 戸田市市民センター
TEL: 048-446-6491

個別通知裏（慢性腎臓病予備群）

慢性腎臓病の豆知識

腎臓の役割？ 腎臓は血液を濾過して、尿として体外へ排出します。また、血中のミネラルを調整する働きがあります。

慢性腎臓病？ 慢性腎臓病とは腎臓の機能が低下した状態をいいます。初期は自覚症状がみられません。体質に加え、不規則な生活や運動不足などの生活習慣の乱れがあると慢性腎臓病発症のリスクが高まります。心臓病、糖尿病などの合併症や人工透析につながる恐れもあります。早期の生活習慣の改善が大切です。

戸田市の状況？ 25年度戸田市の特定健康診査受診者33,322名のうち、慢性腎臓病の恐れがある人は821人。9人に1人が慢性腎臓病の恐れがあります。

自分の腎機能は？ 自分の健診結果を確認してみましょう！

① 尿たんぱく質
② 血清クレアチニン値 血中のクレアチニン値は腎臓の機能が低下している状態を示す指標です。腎臓の機能が低下している状態を示す指標です。
③ eGFR 血中のクレアチニン値から計算し、腎臓の働きを数値で表します。

講座に参加すると、より慢性腎臓病について知ることが出来ます。この機会に予防に取り組んでみませんか？少しでも気になることがある方は是非参加しましょう！

② 講座の実施（平成26年6月～7月）

講座は下記のとおりテーマが異なる内容の講座を全4回実施した。連続での受講は必須ではなく、1回のみ参加も可とした。

回	内容	講師	参加数	通知者の参加数・割合		
				糖尿病予備群	慢性腎臓病予備群	合計
1	【糖尿病編】 ・糖尿病のアレ、コレ知ってる？ ～自分の血糖値を知ろう！～ ・恐怖の歯周病菌って何？ ～予防の方法を知ろう！～	専門医 歯科衛生士	30人	9人 30%	5人 16.6%	14人 46.7%
2	【慢性腎臓病編】 ・慢性腎臓病ってどんな病気？ ～自分の腎機能を知ろう！～	専門医 保健師	32人	2人 6.3%	8人 25%	10人 31.3%
3	【食生活編】 ・予防は食事が秘訣って知ってた？① ～自分の1日塩分摂取量を知ろう！～	管理栄養士	31人	3人 9.7%	6人 19.4%	9人 29.0%
4	【調理実習編】 ・予防は食事が秘訣って知ってた？② ～自分で作って、食べて感じてみよう！～	管理栄養士	23人	4人 17.4%	4人 17.4%	8人 37.8%

・第1回 【糖尿病編】

糖尿病の基礎知識について専門医による講義と歯周病予防についての歯科衛生士による講義を実施した。

写真 専門医による講義の様子



写真 歯科衛生士による講義の様子



・第2回 【慢性腎臓病編】

慢性腎臓病の基礎知識について専門医による講義を実施した。講義後には、「自分の腎機能を知ろう！」というテーマで、保健師による講義内容の振り返りを行い、チェックシートを用いて受講者が e-GFR 値を計算し、自分の腎機能について確認した。

右：「自分の腎機能を知ろう！」チェックシート

写真：保健師による講義内容の振り返り



自分の腎機能を知ろう!
 ～自分の健康診断の結果を確認して記入してみましょう～

Q1 こんなことはありませんか？(当てはまるものにチェックをしましょう!)

<input type="checkbox"/> 喫煙	<input type="checkbox"/> ストレス
<input type="checkbox"/> 塩分の取りすぎ	<input type="checkbox"/> 運動不足
<input type="checkbox"/> 多量の飲酒	<input type="checkbox"/> 肥満

※これらはCKD(慢性腎臓病)の危険因子です。

Q2 性別、性別、クレアチニン値の3つの要素を掛け合わせて自分のeGFR値を知ろう
 (eGFRとは？) 腎臓の働きを測る指標です)

① まず、自分の年齢、性別、クレアチニン値を記入しましょう。

あなたの年齢	歳
あなたの性別	男 + 女
あなたのクレアチニン値	mg/dl

② 表の上の「eGFR(男女・年齢別表)」で自分のeGFR値を確認しましょう。

あなたのeGFR値 ml/min/1.73m²

③ 判定を確認しましょう。

(腎臓病と腎臓の分類) 腎臓の働きを測る指標です。100以上は正常、90以上は軽度、60以上は中等度、30以上は重度、30未満は末期腎臓病です。

eGFRの値	腎臓病(CKD)の分類	腎臓病(CKD)のステージ	腎臓病(CKD)のリスク
90以上	正常	ステージ1	軽度の腎臓病
60-89	軽度	ステージ2	軽度の腎臓病
30-59	中等度	ステージ3	中等度の腎臓病
15-29	重度	ステージ4	重度の腎臓病
15未満	末期	ステージ5	末期腎臓病

Q3 腎臓にも一つ「CKD」って表れにや

・第3回 【食生活編】

管理栄養士による、生活習慣病予防のための食生活の講義を実施した。「塩分チェック表」を用いて、受講者それぞれが日頃の塩分摂取量を計算し、食生活の振り返りを行った。

・第4回 【調理実習編】

管理栄養士による、献立作成に関する講義・調理実習を実施した。生活習慣病予防のための減塩の食事と季節野菜を取り入れたメニューをグループごとに調理し、試食した。

写真 管理栄養士による講義の様子



写真 実際の試食メニュー



③ 健康づくりポイント事業へ参加勧奨

健康づくりポイント事業とは、生活習慣を改善したり、運動習慣を確立することを目指す事業である。生活習慣改善に取り組むとポイントが付与され、貯めたポイントで抽選によって賞品を貰える仕組みになっている。健康に関心があっても実践できない市民への動機付けとして平成26年から開始した。講座終了後にも良い生活習慣が継続出来るように、事業の参加を勧奨し、約17人が参加した。

④ アンケートの実施（平成26年6月～9月）

各講座の直前、直後に受講者へアンケートを実施した。また、慢性腎臓病編を受講した32人を対象に講座実施2か月後に「振り返りシート」として、生活習慣について調査をした。

慢性腎臓病編の受講者へ実施した「振り返りシート」

〇〇様

<振り返りシート>

今後の改善運営の参考にしたいと思っておりますので、下記の質問の回答にご協力をお願いします。

1. 昨年又は前年度に比べて、慢性腎臓病(腎臓病)や糖尿病の検査を受けた(コレストロール、ヘモグロビンA1c)はありましたか？

① 受けた(コレストロール:) ② 受けていない ③ 受ける予定(糖尿病:)

2. 生活習慣病の予防について、もっとも正しいものに3つを付けてください。

1) CKDとは何を示しますか？

①人工透析 ②慢性腎臓病 ③糖尿病

2) 慢性腎臓病の指標はどれでしょうか？

①ヘモグロビンA1c ②e-GFR ③中性脂肪

3) 血糖値の正常値はいくつでしょうか？

①40~70 mg/dl ②70~110 mg/dl ③110~140 mg/dl ④140 mg/dl

4) 糖尿病に該当するホルモンは何者でしょうか？

①アドレナリン ②インスリン ③セロトニン

3. あなたの慢性腎臓病に関する知識・理解度は10段階中どのあたりですか？

知らない ← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 良く知っている

4. 生活習慣病予防講座に参加後、慢性腎臓病予防のため現在取り組んでいる習慣はありますか？(全て該当するものに○をつけてください。)

① 糖に気をつける(全てはまるもの全てに○をつけてください)

② 塩に気をつける(全てはまるもの全てに○をつけてください)

ア. 瓶詰缶詰・インスタント食品を食べる

イ. 冷凍食品を食べる

ウ. 野菜を毎日食べる

エ. 減塩する

オ. 毎日体重測定をする

カ. 運動に取り組む

キ. 禁煙する

ク. お酒は1日ビール500ml(日本酒1合)程度、もしくは飲まない

ケ. 1日1回は血圧を測定する

コ. その他()

5. 良い生活習慣を継続するために、どのような工夫が必要だと感じますか？

[]

6. 今回の生活習慣病の講座にて得た知識を、周囲の人に伝えましたか？

① 伝えた ② 伝えていない ③ 今後伝えようと思う

7. 別の質問で「①伝えた」という方に質問です。

1) どのように伝えましたか？

① 家族(家族以外:) ② 友人 ③ 職場の仲間

④ 近所の人 ⑤ その他()

2) どのような内容を伝えましたか？

[]

8. 今後、どのような内容の健康講座に参加したいと思いますか？

[]

ご協力ありがとうございました。

(オ) 取組の効果

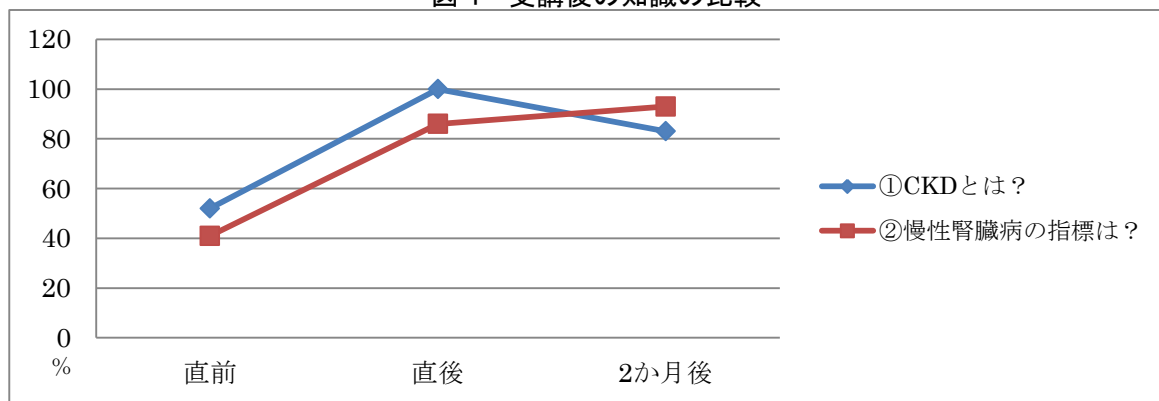
平成26年度に慢性腎臓病編に受講した人へ実施した、講座直前と直後のアンケートと2か月後に実施した「振り返りシート」の結果から取組みの効果について検討した。

① 正しい知識の普及

慢性腎臓病に関する以下の設問について3つの選択肢から回答を選んでもらった。正答率は以下のとおりであった。

設問	直前正答率	直後正答率	2か月後正答率
①CKD とは何か？	52%	100%	83%
②腎機能の指標は？	41%	86%	93%

図4 受講後の知識の比較

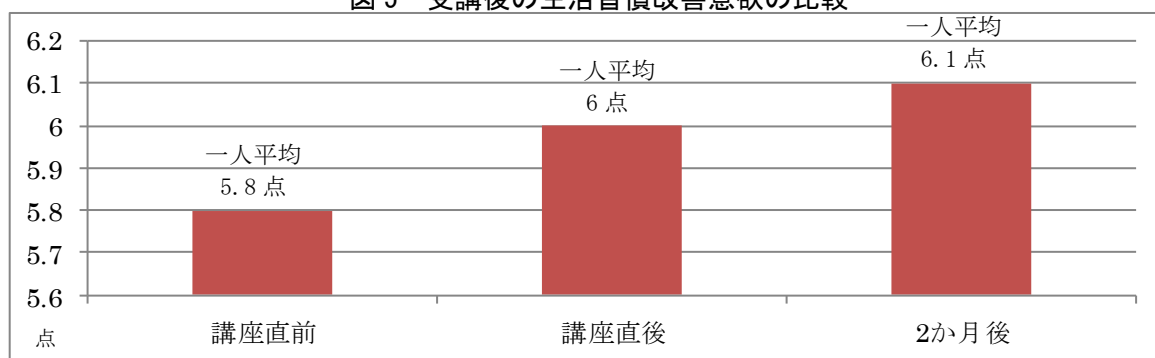


正答率について直前と直後を比較すると、設問①では48ポイント、設問②では45ポイント上昇している。また、直後と2か月後を比較すると、設問①では17ポイント低下したが、設問②では7ポイント上昇している。しかし、どちらも直前より高くなっている。これらの結果から、講座受講により正しい知識を得られたと言える。

② 生活習慣改善の意欲向上・継続

日常取り組んでいる生活習慣、今後取り組みたい生活習慣について10点満点の設問を設け、回答をしてもらった。講座直前と直後を比較すると、一人平均0.2ポイント上昇しており、2か月後においても、わずかだが上昇していた。このことから、講座を受講したことによって、生活習慣改善への意欲が向上、継続していると言える。

図5 受講後の生活習慣改善意欲の比較

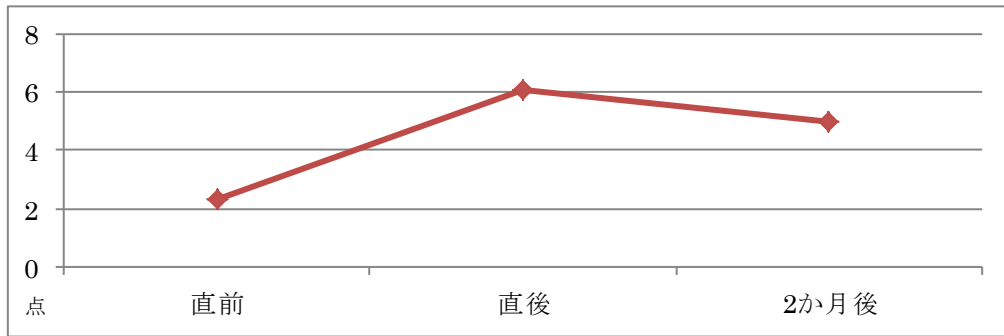


③ その他の効果

・主観的理解度の上昇

「あなたの慢性腎臓病に関する知識・理解度は10段階中どのあたりですか？」という設問を設け、0～10点の間で回答をしてもらった。講座直前と直後を比較すると、一人平均3.8ポイント上昇していた。2か月後においては、直後と比較すると低下しているが、直前と比較すると2.7ポイント上昇している。このことから、講座を受講したことによって知識・理解が深まったと感じていると言える。

図6 受講後の主観的理解度の比較



・知識の周知

2か月後「振り返りシート」の設問の中に「今回の生活習慣病の講座で得た知識を、周囲の人に伝えましたか?」という項目を設けた。その結果、29人中25人(86%)が身近な人に伝えた、または今後伝えようと思っていると回答し、その相手は家族が最も多く、講座受講者のみならず、受講していない家族への周知につながったと言える。

図7 周知した人の割合

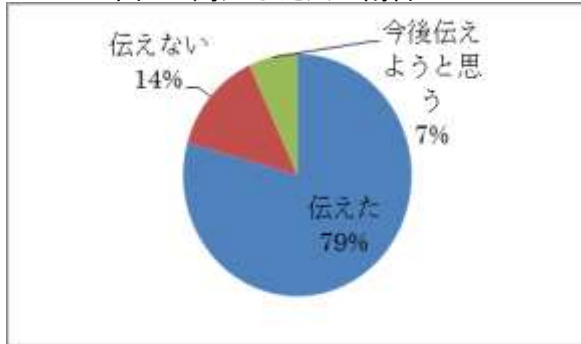
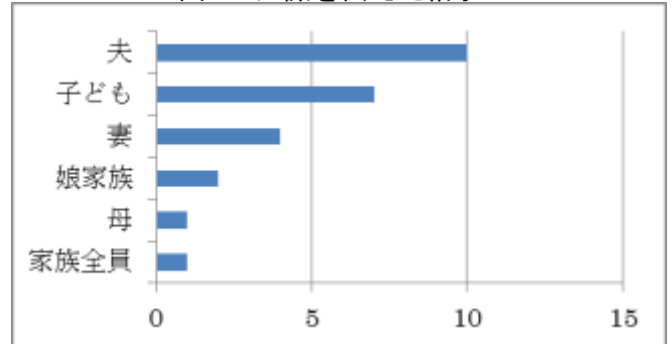


図8 知識を伝えた相手



(カ) 成功の要因、創意工夫した点

① 戸田市国民健康保険特定健康診査データから対象者を選定したこと

特定健診のデータから、糖尿病予備群、慢性腎臓病予備群を選定し、講座参加勧奨の個別通知をすることにより、講座の受講へつながった。また、受講しない人にも、資料を送付したことで生活習慣病に関する知識の普及ができた。

② チェックシートを活用したこと

慢性腎臓病についての理解を深めるために、e-GFR値を計算する「自分の腎機能を知ろう!」というチェックシートを作成し、講義の中で使用した。「自分の腎機能について分かって良かった」という感想もあり、自分の腎機能について知る機会となった。

(キ) 課題、今後の取組

① 生活習慣病の知識がない人に知識の普及をすすめていく

アンケート結果から、元々良い生活習慣がある方々が受講している傾向があり、生活習慣病の知識が少ない方が受講するような効果的なアプローチをしていくことが課題である。