

令和3年度糖尿病予防に向けた講演会 今すぐ実践、動いて予防！糖尿病

# 荒川区の糖尿病・ 糖尿病性腎症重症化予防事業 について

荒川区福祉部国保年金課

保健師 中田 みどり



荒川区シンボルキャラクター  
(あらみい・あら坊)

# 荒川区の概要

## ▼地形

23区で2番目に小さい

## ▼人口(令和3年4月1日現在)

216,335人

## ▼国保加入者数 (令和3年4月1日現在)

47,676人

## ▼シンボルキャラクター



荒川区シンボルキャラクター  
(あらみい・あら坊)

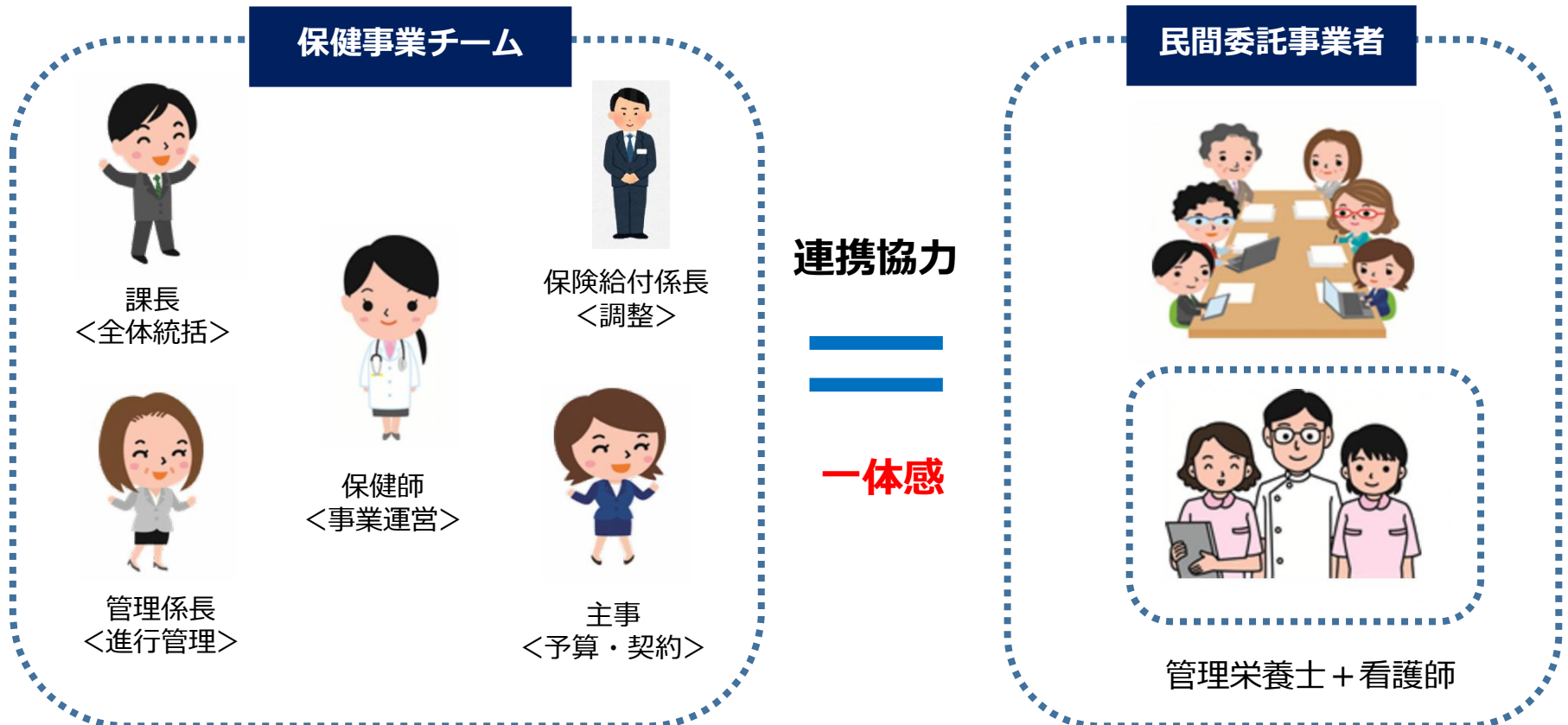
23区面積図



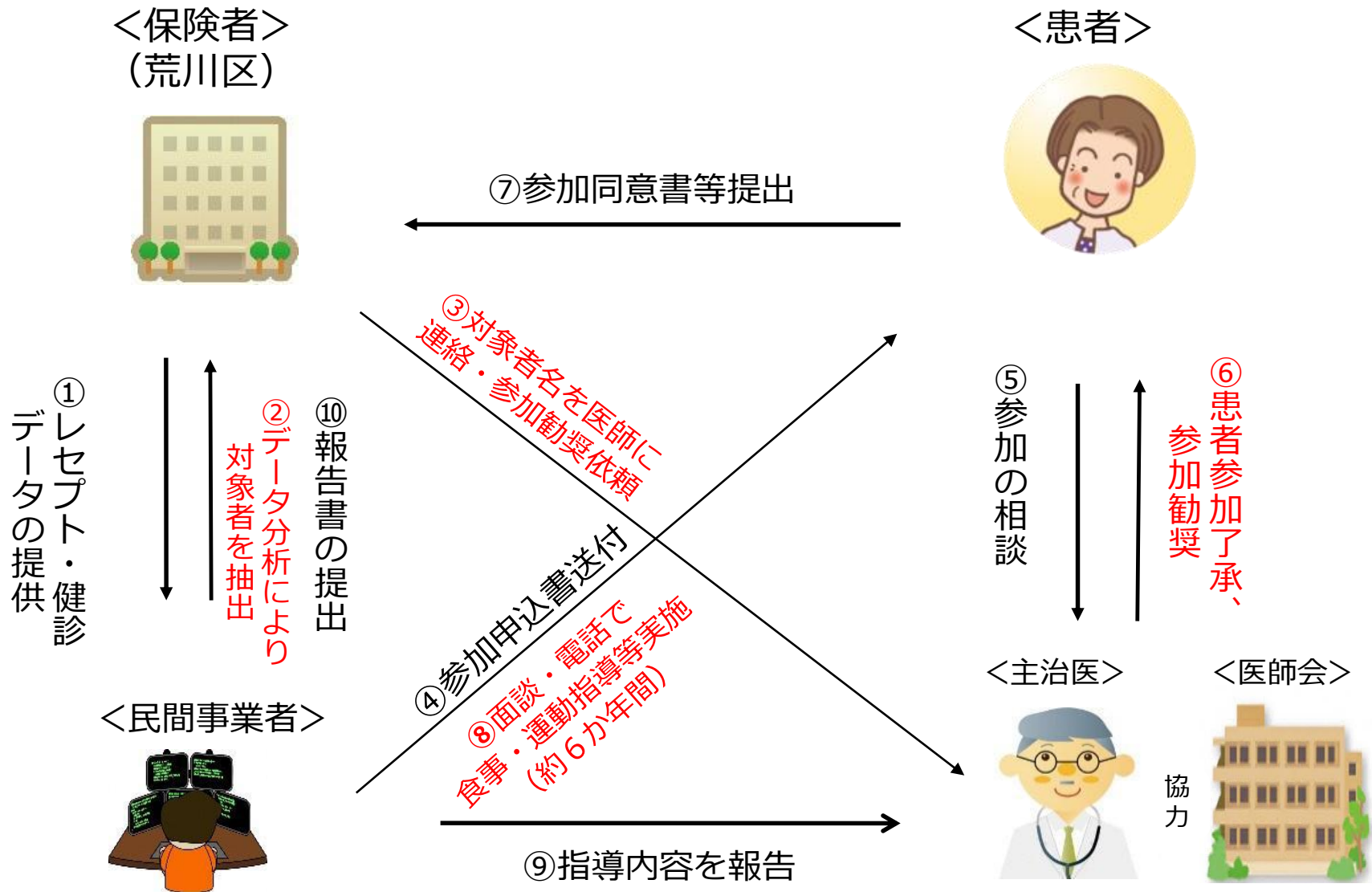
資料：東京都総務局行政部通知「東京都区市町村別の面積について」（26年10月1日現在）

# 保健事業の実施体制

- ▼ 保険給付係が保健事業を担当。保健事業を開始した25年度から医療費分析及び事業実施を専門的な技術と知識のある民間事業者に委託。平成29年度にプロポーザルを実施し、平成30年度から現在の事業者へ委託開始。プロポーザルではオーダーメイド方式を提案した事業者へ決定。
- ▼ 定例会は毎月1回。区、委託事業者、再委託先の保健指導担当者が事業全体の進行状況、保健指導の課題を共有。率直な意見交換でいいアイデアを事業に取り入れている。



# 糖尿病重症化予防事業のスキーム



# プログラムの流れ

- ▼ 約6か月間のプログラムの中で、面談、オンライン、電話、手紙による食事・運動指導を実施。  
保健指導は委託先の看護師、管理栄養士が実施。  
国保年金課の保健師が指導内容をサポート。



# 保健指導のポイント

## Point 1

### 個別性を重視した保健指導

#### ・対象者に合ったレベルでの目標・計画設定

- └ 計画は、運動と食事に分けて実効性・継続性のある計画を3つまで設定
- └ モチベーションを維持し、やる気を引き出す関わり

<例>

70歳代、女性

既往歴；糖尿病、高血圧症

目 標；血糖値、HbA1cを下げる

減量目標；現状維持

検査値目標；HbA1c7.5～8.0%

## Point 2

### 参加者に寄り添った支援プログラムの提供

#### ・指導方法、指導回数のアラカルト化

- └ 途中離脱者を減らすため、令和2年度から選択制を導入。  
指導方法を面談、オンライン、電話、メール、手紙から選んでいただき、約6か月の間で指導回数も選択可能。

さらに、  
プログラム達成者には  
インセンティブとして  
区内共通お買物券を贈呈！

