

渋谷区 糖尿病予防事業の取組

渋谷区区民部国民健康保険課経理係



渋谷区の概要

- 面積: 15.11km²
- 人口: 228,906人
- 国民健康保険被保険者数: 50,461人
(令和4年4月1日時点)
- 国保加入率は約22%

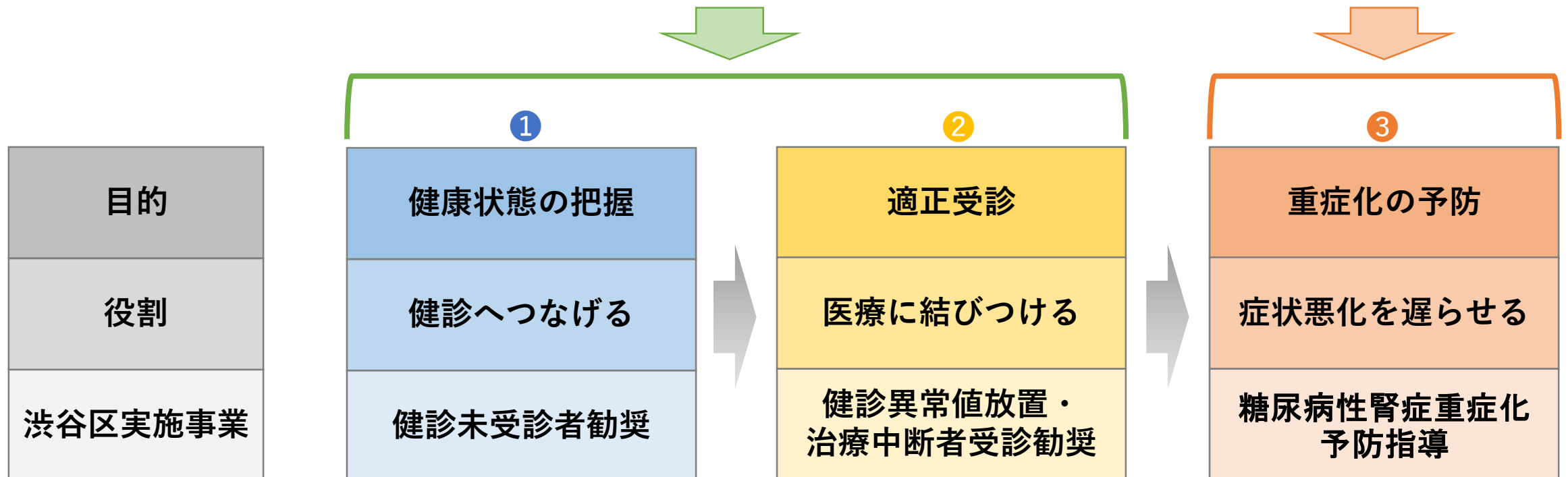


渋谷区PRキャラクター
あいりっすん

プログラム目的と糖尿病予防事業の関係性

本プログラムは、都内の区市町村国保及び後期高齢者医療広域連合（以下「区市町村等」という。）が医療機関と連携し、糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・治療中断者を**医療に結びつける**、とともに糖尿病で通院する患者のうち重症化するリスクの高い者（以下、「ハイリスク者」という。）に対し、保健指導等を行い、**糖尿病性腎症による合併症の発症や人工透析への移行等を防止**することを目的とする。

（東京都糖尿病性腎症重症化予防プログラム令和4年3月改定）



① 特定健康診査未受診者勧奨シート

(表裏面)

(中面)

あなたは特定健診の対象者です

前回の特定健診を受けていないようです。どうしましたか？

通院するようになって特定健診の受診をやめたのは…？
自覚症状が無い生活習慣病に気付くには、定期的に通院していても毎年の受診が必要。ぜひ、今年は特定健診を受けてください。

主な検査項目と基準値一覧

検査項目	基準値	受診勧奨判定値	検査の目的・内容・病気のリスク
腹囲 <cm>	男性<84.9以下 女性<89.9以下	—	内臓脂肪の蓄積の目安とされ、メタボリックシンドロームを診断する指標のひとつ。
BMI	18.5~24.9	—	身長と体重から割り出される数値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いる。
収縮期(最高)血圧	129以下	140以上	心臓から送り出された血液が血管壁を押しよこすの圧力。収縮期血圧を高めることが高血圧と呼ばれる。高血圧は、動脈硬化を促進し、進行すると脳卒中や心疾患、腎臓病に引き起こされる。
拡張期(最低)血圧	84以下	90以上	
中性脂肪(TG)	30~149	300以上	血液中の脂質の量を測る。脂質異常とは、悪玉コレステロール(LDL-C)、善玉コレステロール(HDL-C)、中性脂肪(TG)の血中濃度の異常のこと。いずれも動脈硬化を進めるとされている。冠動脈疾患、脳血管障害発症を予防するためには、高LDLコレステロール血症を中心とした脂質異常を改善する必要がある。
HDLコレステロール(HDL-C)	40以上	34以下	
LDLコレステロール(LDL-C)	60~119	140以上	
空腹時血糖	99以下	126以上	血液中のブドウ糖の濃度を測る。血糖値が高いまま長時間続くと、糖尿病の原因となる。この状態が長く続くと血管が傷ついて動脈硬化を引き起こし、糖尿病など様々な病気を発症する危険がある。
ヘモグロビンA1c(HbA1c)	5.5以下	6.5以上	
eGFR	60以上	45未満	老齢物を尿へ排泄する機能を示す値(eGFR)。この値が低い場合は腎臓に異常がある場合、腎臓病(腎不全等)になるリスクが増す。
尿蛋白	-(マイナス)	+(プラス)	
尿酸	2.1~7.0	—	細胞内の核に含まれる「プリン」体が分解される際に生じる老廃物(尿酸)を測る。尿酸値が高いと、痛風、腎臓病、尿酸結石などにリスクが増す。

※は、特定健康診査の判定に関連する検査項目です。

「特定健診のお知らせ」が届いたとき、あなたは？

Q1 **すぐに中身・日程を確認して申し込む**

YES! **YES!** **YES!**

Q2 **予定はすぐに予定表に書き込む計画的なタイプ**

NO! **NO!** **NO!**

Q3 **現実をしっかり見つめられるタイプ**

YES! **YES!** **YES!**

Q4 **自分に厳しいタイプ**

NO! **NO!** **NO!**

健康に対する意識が高いですね!

健康らしい健康意識の持ち主です。でも、前回は受診していませんでした。今年こそ特定健診を受診してください。通院して受診が必要ですよ!

「高血圧の怖さ、ご存知ですか?」
高血圧は生活習慣の中で最も患者数が多い病気です。放置すると脳卒中や心疾患、腎臓病、糖尿病、動脈硬化などの合併症を引き起こす危険性があります。年齢とともに高血圧になるため、血圧のコントロールは重要です。生活習慣を改善して血圧を下げ、合併症の発症を予防し、生活習慣の改善を促してください。

※検査実施日：日本人労働力調査(平成27年度)より「特定健康診査実施率」を参考に算出された数値です。また、特定健康診査実施率が高くなるほど受診率も高くなる傾向があります。

※お問い合わせ先： 渋谷区 国民健康保険課 経理係 ☎ 3463-1768

これまでの健診結果

0000000003#

グラフ背景色 凡例

- 受診が必要
- 改善が必要
- 注意が必要
- 良好な状態

線グラフ 凡例

- 基準値
- 過去年度健診結果
- 今年健診結果

0000000003#

体重 (kg)

年度	体重 (kg)
H26	94.2
H27	99.3

BMI (kg/m²)

年度	BMI (kg/m ²)
H26	33.2
H27	34.8

腹囲 (cm)

年度	腹囲 (cm)
H26	108.0
H27	118.5

血圧 (mmHg)

年度	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)
H26	145	102
H27	140	85

中性脂肪 (mg/dL)

年度	中性脂肪 (mg/dL)
H26	270
H27	522

HDL コレステロール (mg/dL)

年度	HDL コレステロール (mg/dL)
H26	80
H27	53

LDL コレステロール (mg/dL)

年度	LDL コレステロール (mg/dL)
H26	157
H27	164

空腹時血糖 (mg/dL)

年度	空腹時血糖 (mg/dL)
H26	5.1
H27	5.4

eGFR (ml/min/1.73m²)

年度	eGFR (ml/min/1.73m ²)
H26	67
H27	66

HbA1c (%)

年度	HbA1c (%)
H26	5.8
H27	6.9

尿酸 (mg/dL)

年度	尿酸 (mg/dL)
H26	5.1
H27	5.4

受診が必要!

Point!

- 過去の受診結果を記したグラフ
- 受診結果に基づくアドバイス
- 個々に応じた内容

健診結果に基づく **あなたに向けたアドバイス** **Check!**

前回の健診受診は **2** 年前でした。当時のおかたの状態を振り返ってみましょう。

前回の健診では受診が必要な状態でした。

届いていませんか? 体からのSOS。
今年こそ必ず健診を受けて、今の状態を確認しましょう。

収縮期血圧(上の血圧)は医療機関受診が必要な値で、拡張期血圧(下の血圧)も基準値を超えています。受診はお済みでしょうか。

血圧が高い状態では、脳出血や心疾患のリスクが上昇します。減塩や運動などの生活習慣の改善に積極的に取り組みましょう。減塩には出汁を活用し、しょうゆなどの調味料を減らす工夫が効果的です。30分程度の軽い運動を行うこともお勧めします。次回の健診を必ず受診し、専門医と相談しましょう。

HbA1cは医療機関受診が必要な値でした。受診はお済みでしょうか。

糖尿病は初期の段階では自覚症状がないことが多いですが、放っておくと血管や神経に影響を与え、脳や腎臓、目の網膜など、様々な合併症を引き起こすことがあります。次回の健診を必ず受診し、専門医と相談しましょう。

中性脂肪・LDLは医療機関受診が必要な値でした。受診はお済みでしょうか。

血中脂質の異常があっても自覚症状はありませんが、放置すると血管の壁に血液中の脂質が付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞などを起こしやすくなります。次回の健診を必ず受診し、専門医と相談しましょう。

生活習慣改善アドバイス (前回問診回答より)

- 運動 ウォーキングや自転車などの有酸素運動は、血圧や血糖値・中性脂肪・LDLを下げる効果が知られています。無理せず取り組んでみましょう。
- 喫煙 タバコを習慣的に吸っていないのは、とてもいい状態といえます。このままの状態を続けましょう。

毎年の健診でリスクを軽減!

アドバイス監修: Basical Health 産業医事務所 有藤 文彦(糖尿病専門医)

①特定健康診査未受診者勧奨はがき

(表裏面)

表裏面

① 特定健診のご案内

STEP1 受診券を確認する
受診券は、左のような封筒でお送りしました。有効期限は受診券に書いてあります。

STEP2 医療機関を予約する
特定健診の概要はこちら。医療機関を確認して、電話予約し、特定健診を受診しましょう。

受診券をなくした有効期限がきた

再発行可能です。
2月末まで受診できるのでご連絡ください。

それでも「受診する必要がない」とお考えの方は、中面をぜひご覧ください。

〒150-8010 渋谷区国民健康保険課経理係
TEL.03-3463-1768

(中面)

こんな理由で受診する必要がないと考えていませんか？

元気だし、お金も時間ももったいないよ

通院しているから必要ないよ

特定健診は無料です。それに、病気になるばもったいないではありません。

生活習慣病も進行すると高額な医療費がかかります。(下記は糖尿病性腎症の例)

糖尿病治療 (薬による治療を想定) 1カ月あたり 約2万円	遅れると	糖尿病で入院 平均13.3日 約52万円	遅れるとさらに	人工透析 1年で 約480万円
--	------	----------------------------	---------	-----------------------

金額は一例で、治療内容などによって変わります。自己負担額は基本的には3割です(年齢により異なる)。また、実際の自己負担額は、高額療養費制度等により、さらに軽減されることがあります。
参考:国立国際医療研究センター「入院した際の医療費の概算例」および糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる」

通院している方も対象です。
自覚症状がある病気は通院でお医者さんに相談しましょう。

自覚症状のない生活習慣病※には特定健診が必要です。
※生活習慣病とは、文字通り、「食習慣、運動習慣、栄養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」を指します(日本動脈硬化学会参照)

生活習慣病の例

高血圧症 高尿酸血症 脂質異常症 糖尿病 腎不全 肝炎 肝硬変 など

健診にかかる時間は1日だけですが、病気は一生。明日は我が身かもしれません。

糖尿病と診断された方の中には、重症化し、失明(糖尿病性網膜症)や人工透析(糖尿病性腎症)、壊疽による足切断(糖尿病性神経障害)となる方もいます。

健診結果によっては、生活習慣病予防のため、生活習慣の見直し等の支援を行う特定保健指導(※)のご案内を送付します。
※渋谷区の委託を受けた民間事業者が実施。(案内送付、電話勧奨、保健指導等)

水に濡れた場合はよく乾かしてから開いてください。郵便はがき

Point!

- 健診受診に必要なアクションを明確に記載することで、行動を促す。
- ナッジ理論を取り入れたデザイン

②健診異常値放置者受診勧奨通知

健診結果に異常値がありました 医療機関を受診しましょう

このお知らせは、令和3年度の健診結果に異常値がある方のうち医療機関を受診されていないと思われる方*にお送りしております。行き違いにより、すでに医療機関を受診されている場合はご容赦くださいますようお願い申し上げます。 ※ 診療報酬明細書（レセプト）より判断

	収縮期 血圧	拡張期 血圧	LDL コレステロール	中性 脂肪	HDL コレステロール	HbA1c	空腹時 血糖	腰囲	BMI
あなたの 健診結果	152 mmHg	96 mmHg	110 mg/dl	102 mg/dl	48 mg/dl	5.8 %	104 mg/dl	85 cm	23.5
基準値	129 mmHg 以下	84 mmHg 以下	119 mg/dl 以下	149 mg/dl 以下	40 mg/dl 以上	5.5 % 以下	99 mg/dl 以下	♂:85 cm 未満 ♀:90 cm 未満	18.5 24.9
受診勧奨 判定値	140 mmHg 以上	90 mmHg 以上	140 mg/dl 以上	300 mg/dl 以上	34 mg/dl 以下	6.5 % 以上	126 mg/dl 以上	-	-

参考：日本人間ドック学会「判定区分 2022年度版」
厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成 30年度版】」
(健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値(別紙5))

あなたの健診結果には異常値があります。自覚症状がなくても、肥満・高血圧・高血糖・脂質異常の状態は血管を老化させ、動脈硬化を進行させます。このまま放置すると糖尿病や心疾患などを発症する危険があり、進行すると、身体の障害や死亡につながる恐れがあります。

健診結果をご持参の上、お近くの医療機関（受診科目に困る場合は内科をお勧めします）を受診してください。

Point!

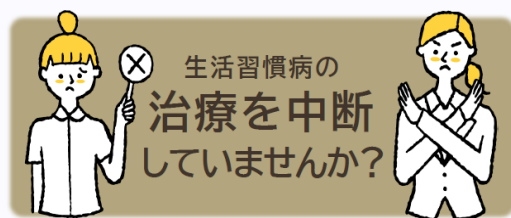
- 個々の健診結果を記載
- 糖尿病のリスクがあると思われる方には、通知・電話で再勧奨

②治療中断者受診勧奨通知

(表面)

(裏面)

※この通知は診療報酬明細書(レセプト)を基に生活習慣病の受診を中断されていると思われる方にお送りしております。



生活習慣病の治療は継続が必要です

生活習慣病とは、食べ過ぎ・飲みすぎ・喫煙・運動不足・過度のストレスといった「健康とはいえない習慣」が引き金となって起こる病のことです。

こうした習慣が続くことにより、体の中では炎症が起こりやすくなり、代謝は乱れ、血管が硬く狭くなっていきます。これが動脈硬化に繋がります。

その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症、肝臓病、腎臓病などの病を引き起こし、やがては心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な事態に陥りかねません。例え何の自覚症状がなくても、生活習慣の見直しや継続的な通院が重要です。



自己判断での通院中断は危険ですのでやめましょう。

土日祝・夜間もやっている医療機関があります



もし、時間がなくて通院が難しいという場合は「東京都医療機関案内サービスひまわり」というサービスも活用して、継続して通院できるかかりつけの医療機関を持ち、定期的に通院しましょう。



東京都医療機関案内サービス
ひまわり
☎03-5272-0303

医療費負担軽減の制度は知っていますか？

通院治療費が高額で負担になっている場合は、「高額療養費制度」と「医療費控除制度」という医療保険と税金の制度を利用しましょう。



【高額療養費制度に関するお問い合わせ】
渋谷区国民健康保険課給付係
☎03-3463-1776



さらに、処方薬はジェネリックにすると経済的な負担の軽減につながります。

生活習慣病は、食事や運動など生活習慣の改善も治療のひとつになります。

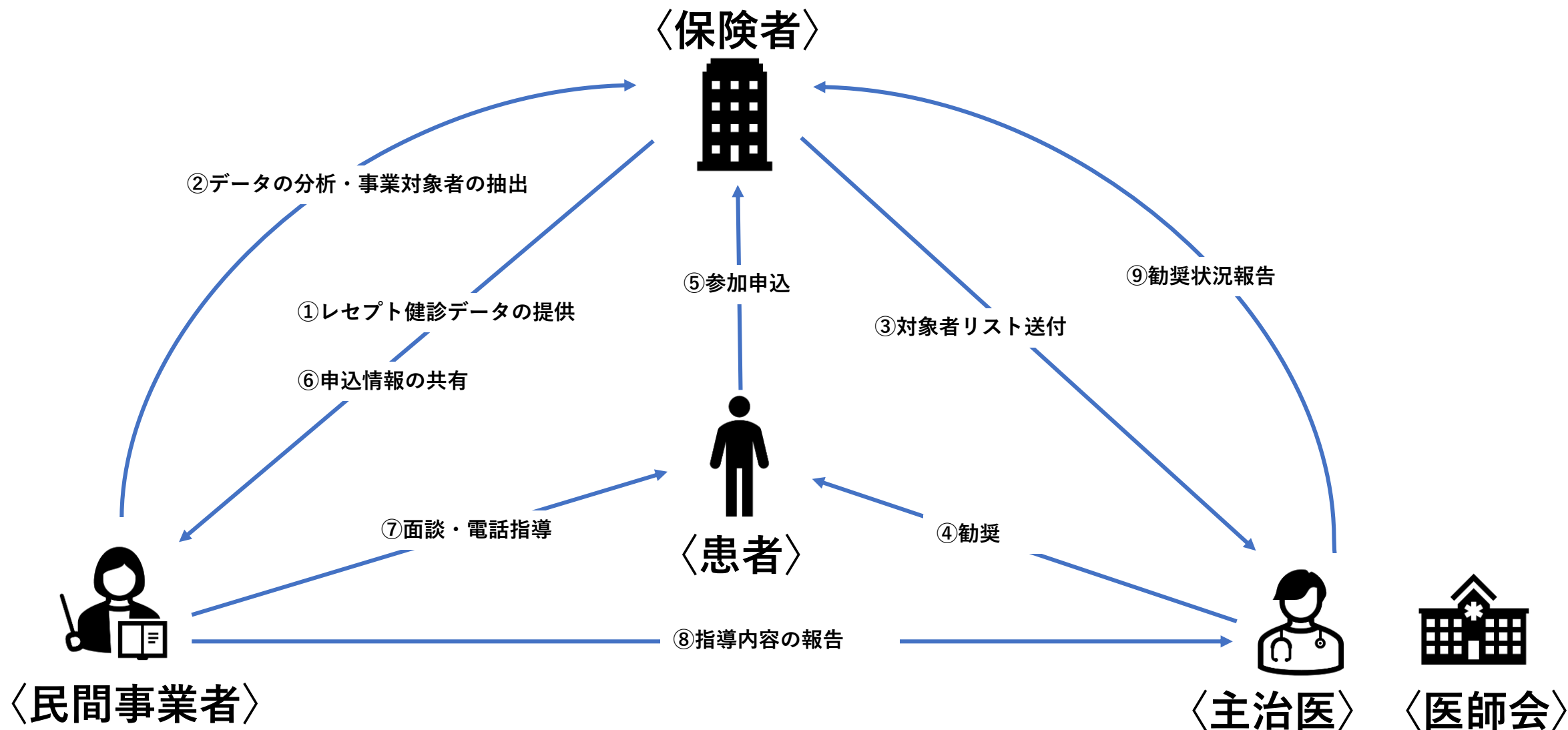
日々の習慣を見直し、適切な治療を継続し、あなたの今と未来を守りましょう。

あなたの健康保持のために治療を再開しましょう！

Point!

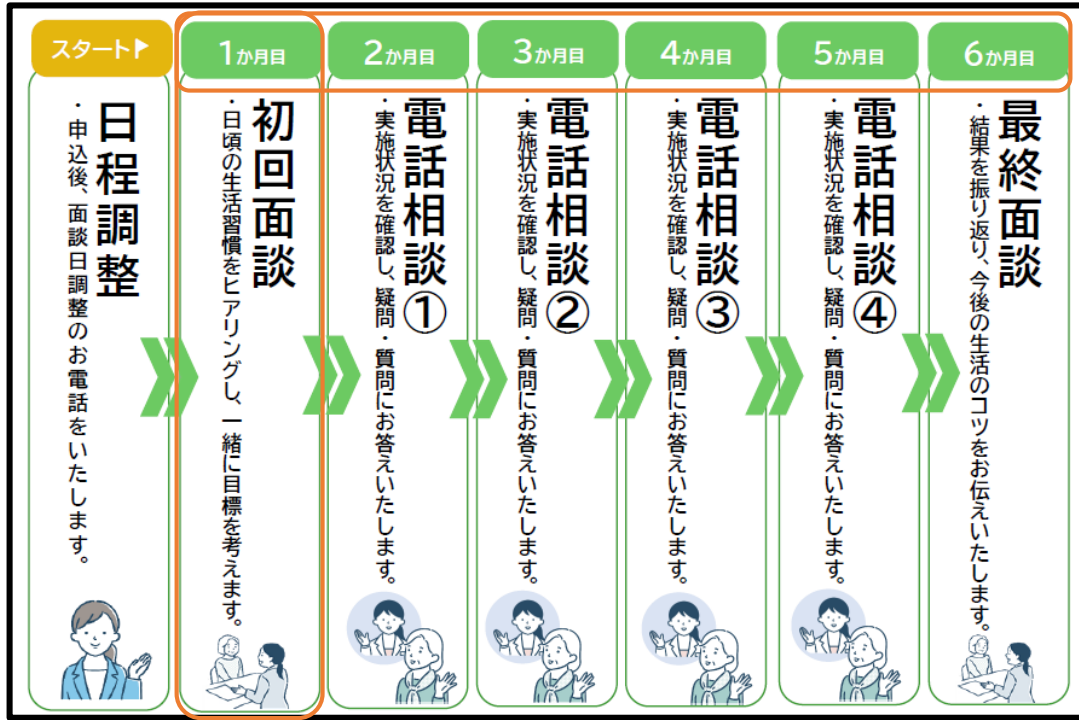
生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常）の定期通院をやめてしまった方へのアプローチ

③糖尿病性腎症重症化予防指導事業のスキーム



③プログラムの流れ

指導スケジュール



プログラム期間中、毎月Webセミナーを開催します！

食事・運動・口腔ケアなど様々な健康に関するセミナーを開催。
当日参加できない場合でも、**アーカイブ配信**を予定しています！

様々なプログラムツールをご用意いたします！

今後の目標や日々の血圧・体重などを記入する、**モニタリングノート**。
糖尿病の知識、食事療法や運動療法について掲載した**ガイドブック**。
他にもあなたにあった学習ツールをご用意します。
必要に応じて**血圧計**や**体重計**、**歩数計**を無料で貸与することも可能です。
様々なツールを活用して、ご自身の行動を一緒に振り返ってみましょう。

面談方法は、対面もしくはWebからお選びいただけます。



お手持ちのスマートフォン・パソコン・タブレット端末でも面談可能です。
端末をお持ちでない方には**Web面談用端末(iPad等)**を無料で貸し出します。
セットアップ済みですので、面倒な設定は不要です。

※ 対面面談は、渋谷区役所本庁舎で実施いたしますので、ご安心ください。

Point!

- ・面談方法は選択可能（対面/Web）
- ・様々なテーマのWebセミナーを開催！
- ・健康管理に役立つツールの活用

③保健指導内容

面談

- ・生活習慣や服薬状況について
- ・体重、血圧、血糖値などの確認
- ・行動目標の設定

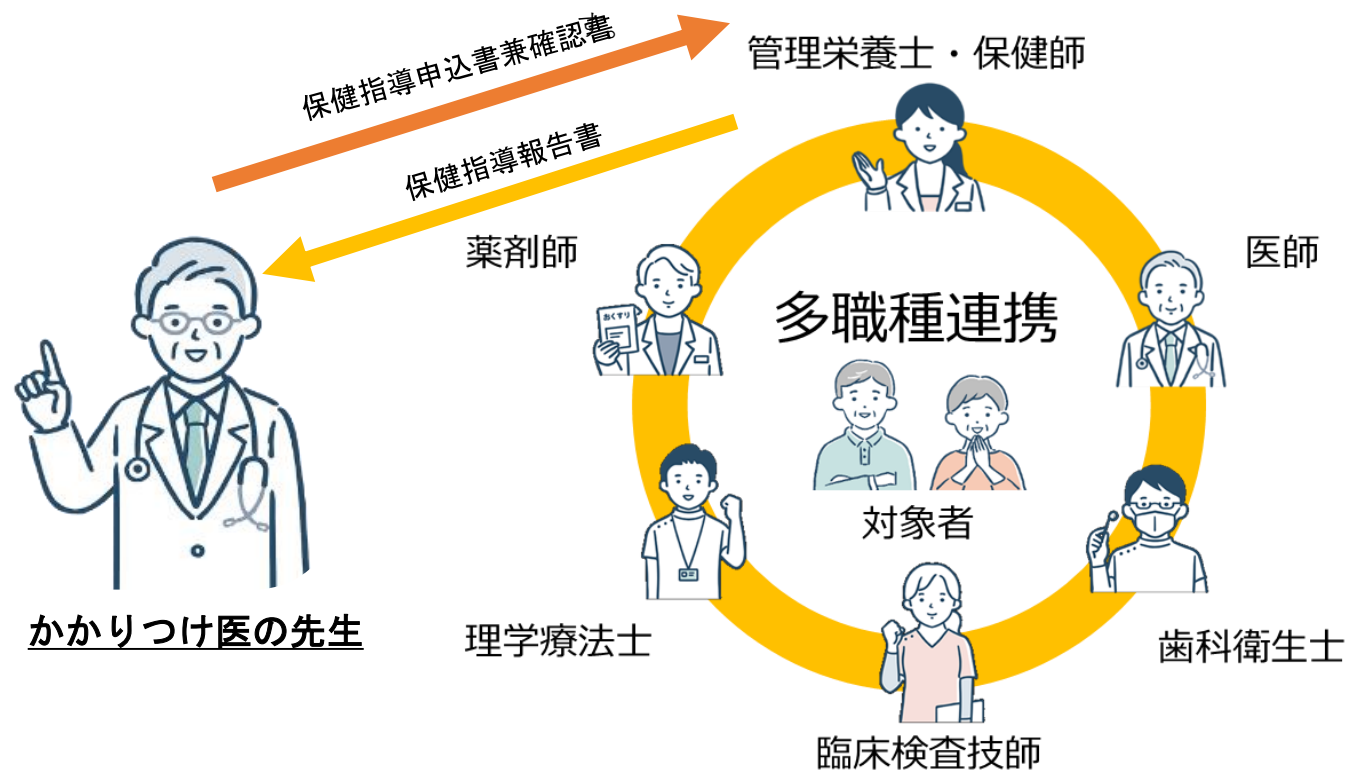


電話支援

- ・行動目標にある生活習慣の確認
- ・お身体の状態について
- ・質問、不安なことについて



専門職によるサポート かかりつけ医の先生の治療方針に基づき指導を行います



Point!

- ・ 6 か月間、同一の専門職がマンツーマンでサポート！
- ・ かかりつけ医との連携
- ・ 糖尿病専門医の監修
- ・ 医学的専門職への相談体制
(他職種でのカンファレンス)

*管理栄養士・保健師・薬剤師・歯科衛生士、理学療法士、臨床検査技師等

ご清聴ありがとうございました。