

健康づくりに関する取組事例紹介

町田市の 糖尿病重症化予防の 取り組み



町田市 いきいき生活部 保険年金課

東京都町田市



- 人口
(2023年12月1日現在)
430,532人
- 国民健康保険被保険者数
(2023年11月末時点)
78,734人
⇒人口の約18%





町田市の保健事業(国保)

- 特定健康診査
- 特定保健指導
- 糖尿病性腎症重症化予防事業
- 健診異常値放置者受診勧奨事業
- 重複頻回受診是正事業（重複多剤是正）
- ジェネリック医薬品の普及促進
- 糖尿病治療中断者受診勧奨事業 **NEW!**



町田市の保健事業(国保)

- 糖尿病性腎症重症化
 予防事業
- 健診異常値放置者
 受診勧奨事業
- 糖尿病治療中断者
 受診勧奨事業

	治療中	治療なし	
		過去に治療歴あり	過去の治療歴なし
健康診断 受診あり	糖尿病性腎症 重症化予防事業	健診異常値放置者 受診勧奨事業	
健康診断 受診なし	特定健康診査受診勧奨 糖尿病治療中断者 受診勧奨事業		



糖尿病性腎症重症化予防事業 目的

- ・糖尿病性腎症 または 糖尿病の患者さんに、
通院先の医療機関と協力しながら、
糖尿病性腎症等重症化予防プログラムを実施して、
自分で体調管理できるように促すことで、
透析への移行など、糖尿病性腎症等の重症化を遅らせる



糖尿病性腎症重症化予防事業 対象者

- 健診データ及びレセプトデータ等で、
現病歴または既往歴に
「糖尿病」または「糖尿病性腎症」と記載されている方で、
- 前年度の健診数値が条件を満たす
 - ①HbA1cが6.5%以上（後期高齢者医療制度加入者は8%以上）
または ②空腹時血糖が126mg/dl以上 で、
かつ e-GFR値が30～89.9ml/分/1.73m²



糖尿病性腎症重症化予防事業 内容

- 6 か月間の保健指導を実施（9月～2月）
食事指導、運動指導、服薬指導、口腔ケア指導、
ストレスマネジメント、
血糖管理、
フィジカルケア
など

スケジュール		1 カ月目	2 カ月目～5 カ月目		6 カ月目	
	間食で甘いものを食べ過ぎてしまいます。運動はあまりしていません。	お食事内容や運動はどうですか？		甘いものの食べ過ぎを控え、運動はウォーキングを週2回しています。		バランスの良い食事を無理なく続けられています。
初回面談	電話支援	電話支援	2 回目面談			
生活習慣のヒアリングと改善について相談	日常生活の中で健康のために継続できている点の確認と支援	6 か月間の振り返りと、今後についての支援				



糖尿病性腎症重症化予防事業 特徴(1/4)

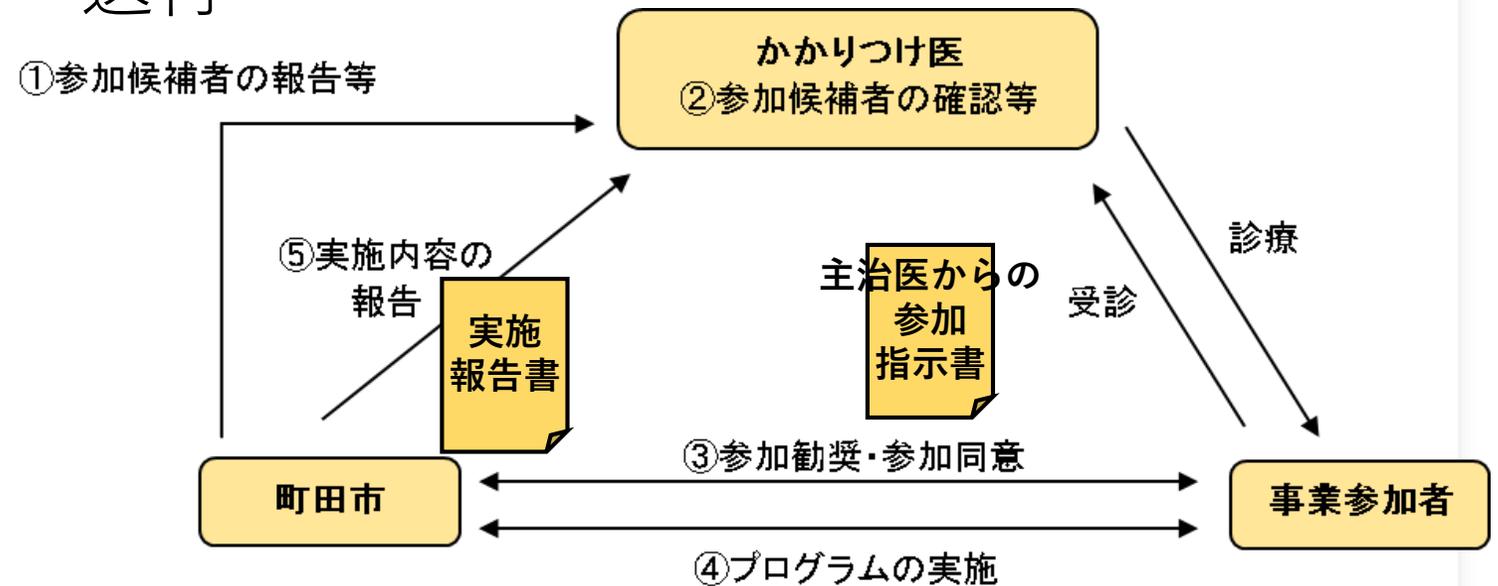
- 町田市医師会との連携
 - ①事業開始前に事業内容へ助言
検査数値がどの範囲の人を対象者とするか など
 - ②事業実施後の成果報告
参加者のその後の状況の共有



糖尿病性腎症重症化予防事業 特徴(2/4)

- ③ 申込時に主治医の参加指示書を添付していただく
- ④ 指導報告書を主治医へ送付

⇒ かかりつけ医と協力して保健指導を実施





糖尿病性腎症重症化予防事業 特徴(3/4)

- チラシデザイン
⇒ 合併症の怖さを伝え、生活習慣改善の必要性を自覚していただき、保健指導利用の意欲を上げる

参加費は無料!! 糖尿病性腎症重症化予防プログラムに参加しませんか?!

糖尿病は重要な合併症を併発する可能性が高い病気ですが、**血糖値のコントロール**により健康な毎日を送ることが可能です。

本プログラムでは
▶ かかりつけ医のもとで治療を継続しながら、
▶ 管理栄養士の専門職が病気への不安や質問にもお答えし、
あなたにあった**生活習慣の改善策をアドバイス**します。

正しい生活習慣を身に付け、健康な毎日をご過ごしていくことを一緒に目指してみませんか。

なお、プログラムへの参加については、かかりつけ医とご相談のうえ、お申し込みください。

▶ **プログラム期間**：9月～翌2月 ▶ **内容**：面談2回・電話4回

プログラムの内容

- ・かかりつけ医の治療方針に基づき指導します。
- ・管理栄養士の専門職が6カ月間、月1回を目安に生活習慣の改善についてアドバイスをします。

スケジュール

1カ月目	2カ月目～5カ月目	6カ月目
初回面談 健康で正しいものを食べ過ぎではないですか? 甘いものや油っこいものはあまりしていませんか?	電話支援 甘いものや油っこいものを減らして運動はウォーキングを週2回しています。	電話支援 バランスの良い食事を無理なく続けられています。
生活習慣のヒアリングと改善について相談	日常生活の中で健康のために継続できている点の確認と支援	6カ月間の振り返りと、今後についての支援

申し込み方法は裏面へ

申し込みについて 申込み締切 8/18 (金)

参加について、☎0120-630-346または、☎06-6304-3468の番号よりご案内させていただきます。

- 1 かかりつけ医に同封の「**参加指示書**」を記入していただくください。
- 2 同封の「**参加同意書**」をご自身でご記入ください。
- 3 1の「**参加指示書**」と2の「**参加同意書**」を返信用封筒で、町田市保険年金課へお送りください。
- 4 担当(株式会社医療情報システムの担当者)が電話でご都合にあわせて

糖尿病の怖さは「合併症」にあります!

細い血管に起こる合併症
三大合併症→しめじ、し、神経、め、眼、じ、腎臓

太い血管に起こる合併症
三大合併症→え、の、きえ、腫瘍、の、脳卒中、き、虚血性心疾患

生活コントロールで健康な毎日!!

食事
運動
服薬

※申込み締切日までに「参加指示書」をご用意できない方は、「参加同意書」のみ返信用封筒にてお送りください。その場合、「参加指示書」は郵送開始当日に担当指導員へお渡ください。

【個人情報保護について】プログラム実施のための個人情報(町田市いきいき生活部保険年金課から委託先に提供いたします)が、目的外に使用することは一切ありません。

ご不明な点はお問い合わせください。

株式会社医療情報システム
(委託先)町田市いきいき生活部保険年金課

☎ 0120-630-346
(通話料無料) 平日 9:00～17:00



糖尿病性腎症重症化予防事業 特徴(4/4)

- 後期高齢者へも「後期高齢者の質問票」を活用して、参加者のフレイル予防にも着目し指導を実施
⇒ 国保から後期まで切れ目なく実施



糖尿病性腎症重症化予防事業 実績

- 過去3年間の実績

	利用勧奨者数	指導完了者数	完了者の生活習慣改善率	完了者のうち人工透析移行者数	検査数値の維持改善率
目標	—	—	100.0%	0人	70.0%
2022年度	496人	23人	100.0%	0人	80.0%
2021年度	500人	26人	94.7%	0人	70.7%
2020年度	500人	39人	97.1%	0人	84.1%



健診異常値放置者受診勧奨事業 目的

- ・ 特定健康診査の結果、糖尿病など生活習慣病関連の数値に異常があるにもかかわらず、医療機関を受診していない方に対し、医療機関への受診勧奨を実施し、生活習慣病の重症化の早期予防を図る

	治療中	治療なし	
		過去に治療歴あり	過去の治療歴なし
健康診断 受診あり	糖尿病性腎症 重症化予防事業	健診異常値放置者 受診勧奨事業	
健康診断 受診なし	特定健康診査受診勧奨 糖尿病治療中断者 受診勧奨事業		



健診異常値放置者受診勧奨事業 対象者

- 特定健康診査受診後、生活習慣病関連で医療機関を受診していない方で
- 前年度の健診数値のいずれかが条件を満たす
 - (ア) 収縮期血圧 140 mmHg 以上
 - (イ) 拡張期血圧 90 mmHg 以上
 - (ウ) LDL コレステロール 140 mg/dl 以上
 - (エ) HDL コレステロール 34 mg/dl 以下
 - (オ) 中性脂肪 300 mg/dl 以上
 - (カ) HbA1c 6.5% 以上
 - (キ) 空腹時血糖 126 mg/dl 以上



健診異常値放置者受診勧奨事業 内容

- 受診勧奨通知を送付
- 受診勧奨通知発送後にレセプトデータ等を用いて、生活習慣病にて医療機関を受診したかの確認を実施。



健診異常値放置者受診勧奨事業 特徴(1/3)

- 受診勧奨通知は2種類

嚴重フォロー対象者向けに糖尿病の怖さを伝え受診を促す

嚴重フォロー対象者 = より数値が悪い方

- ①収縮期血圧 **160** mmHg 以上 ← 140
- ②拡張期血圧 **100** mmHg 以上 ← 90
- ③LDLコレステロール **180** mg/dl 以上 ← 140
- ④中性脂肪 **500** mg/dl 以上 ← 300
- ⑤HbA1c **7.0**% 以上 ← 6.5



健診異常値放置者受診勧奨事業 特徴(2/3)

• 通知はデザインを変えて送付

糖尿病の怖さを伝える

「元気だから大丈夫」と思っていないか？！
あなたの健診結果には「医師の診察を受ける必要がある」項目がありました
医療機関を受診しましょう！

あなたの特定健診結果（2022年度）

測定項目	測定値	単位	受診勧奨判定値	判定結果
収縮期血圧		mmHg	140mmHg以上	
拡張期血圧		mmHg	90mmHg以上	
LDL		mg/dL	140mg/dL以上	
HDL		mg/dL	34mg/dL以下	
中性脂肪		mg/dL	300mg/dL以上	
HbA1c		%	6.5%以上	
空腹時血糖		mg/dL	126mg/dL以上	

医師の診察を受ける必要がある項目

どの医療機関を受診しますか？

いつ受診しますか？

月	日	曜日
午前	午後	時 分に予約

※このお知らせは、2022年度の健診結果にて判定値以上の項目があり、一定期間医療機関を受診していない方を対象に一律に送付しております。そのため、既に医療機関から治療の必要性がないと説明を受けている方にも送付されている場合があります。このお知らせが不要、行き違い等の場合はご容赦ください。

【お問合せ先】
町田市 いさいき生活部 保険年金課 事業管理係（平日 8:30～17:00）
☎042-724-4027（直通）
※運営委託先の「株式会社メディアレン」より、このお知らせに関してお電話させていただくことがあります。
☎0120-814-069（通話無料） 平日 9:30～17:00

共通おもて

あなたの「生活習慣」セルフチェック

不健康な食事 過剰飲酒 喫煙 運動不足 ストレス

不健康な生活習慣を続けていると、やがて高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣病を発症します。生活習慣病は、日々の生活を見直すことで、予防・改善することができます。早めに医療機関を受診して、適切な治療を受け、健康寿命を延ばしましょう。

東京都民の死因の50.6%が生活習慣病に起因！

2021年

- 悪性新生物（がん） 26.9%
- 心疾患 14.9%
- 脳血管疾患 10.9%
- その他 25.3%
- 肺炎 4.6%
- 自殺 4.0%
- 交通事故 3.2%
- 糖尿病 2.9%
- 腎不全 1.8%

日本人の三大死因であるがん・心疾患・脳血管疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。
死因出典：東京都福祉保健局 人口動態統計令和3年

「自覚症状がない」=「大丈夫」「元気」とは言えません！
数値の異常を放っておかないで医療機関を受診しましょう！

軽症 → 重症

生活習慣の乱れ、検査数値の異常 → 生活習慣病 → 命に関わる重大な疾病（脳卒中・心筋梗塞など） → 要介護・半身麻痺・認知症

自覚症状なし → 通院回数や薬が増える → 生活に支障が出る → 介護が必要になる

小さい → 大きい

通常デザイン
うら

「自覚症状がないから大丈夫」は大きな間違いです！
数値の異常を放っておくと生活はどう変わる？！

糖尿病
網膜症 高血糖が続き、網膜の毛細血管に障害が起きます。末期になるまで自覚症状がありません。 **放置 → 失明**
発症までの平均期間：15年 発症割合：2.5人に1人

神経障害 高血糖が続き、神経の働きが障害されます。しびれ・冷え・排尿障害・足の感覚の低下が起きます。 **放置 → 足の壊疽による切断**
発症までの平均期間：5年 発症割合：2人に1人

腎症 高血糖が続き、腎臓の働きが低下します。からだがむくんだり、気分が悪くなったりします。 **放置 → 透析療法**
発症までの平均期間：10～15年 発症割合：2.5人に1人

高血圧 脂質異常症
動脈硬化 高血圧が続いたり、悪玉コレステロールが増える → **放置 → 脳梗塞 心筋梗塞**
発症割合：中年男性は2人に1人、女性は5人に1人

東京都民の健康・栄養状況

- 野菜が不足している人 68%（1日の摂取目標量は350g）
- 食塩を摂り過ぎている人 72%（1日の摂取目標量は8g以下）
- 運動量が不足している人 60%（1日の運動目標量は8,000歩）
- メタボまたは予備軍の男性 57%（40～74歳を対象）

※東京都福祉保健局「令和元年度 東京都民の健康・栄養状況」

「元気だからまだ大丈夫」という考えは危険です！
1日も早く受診して、これからの健康寿命を延ばしましょう！

嚴重フォロー用
うら



健診異常値放置者受診勧奨事業 特徴(3/3)

- 効果検証（受診勧奨通知発送後にレセプトデータ等を用いて、生活習慣病にて医療機関を受診したかの確認を実施。）時点で、医療機関未受診の方のうち、糖尿病関連の数値の該当者（HbA1c及び空腹時血糖の項目が基準値を超えている方）
 - ※（カ）HbA1c 6.5%以上
 - （キ）空腹時血糖 126mg/dl以上については**電話による再勧奨**を実施。
⇒次年度の糖尿病性腎症重症化予防事業へつなげる！
（かかりつけ医があれば糖尿病性腎症重症化予防事業の対象者に該当する）



健診異常値放置者受診勧奨事業 実績

- 過去3年間の実績

	受診勧奨者数	受診勧奨実施率	通知後受診者数	対象者の医療機関受診率	電話勧奨実施者
目標	—	100%	—	20.0%	—
2022年度	3,196人	100%	269人	8.4%	49人
2021年度	3,987人	100%	336人	8.4%	37人
2020年度	3,590人	100%	492人	13.7%	116人



糖尿病治療中断者受診勧奨事業 目的

- ・ 過去に糖尿病治療歴があり、
現在治療中断している方に対し、
特定健康診査や医療機関への受診勧奨を実施し、
継続的な受診を促すことで、
糖尿病の重症化の予防を図る

	治療中	治療なし	
		過去に治療歴あり	過去の治療歴なし
健康診断 受診あり	糖尿病性腎症 重症化予防事業	健診異常値放置者 受診勧奨事業	
健康診断 受診なし	特定健康診査受診勧奨 糖尿病治療中断者 受診勧奨事業		



糖尿病治療中断者受診勧奨事業 対象者

- 次の全てに該当する方
 - (ア) 前々年度に、傷病名に「糖尿病」または「糖尿病性腎症」と記載のレセプト（疑い病名除く）が2件以上ある
 - (イ) 前年度に、傷病名に「糖尿病」または「糖尿病性腎症」と記載のレセプト（疑い病名除く）がない
 - (ウ) 前年度に特定健康診査を受診していない



糖尿病治療中断者受診勧奨事業 内容

- 受診勧奨通知を送付
- 受診勧奨通知発送後にレセプトデータ等を用いて、生活習慣病にて医療機関を受診したかの確認を実施。



糖尿病治療中断者受診勧奨事業 特徴

- 通知デザイン
⇒ 放置することの危険性を伝える
- フォローアップも実施予定
⇒ 2年連続で治療中断の方へ通知を発送

糖尿病の治療を中断
されていませんか？
医療機関を受診しましょう！

町田市より
あなたの健康に関する
大切なお知らせです。

町田市役所 いきいき生活部 保険年金課 事業管理係
〒194-8520 東京都町田市森野 2-2-22
☎042-724-4027 (直通)
受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

この通知は、糖尿病の治療を中断していると思われる方にお送りしています

※ このお知らせは、2021年度に糖尿病の治療歴があり、2022年度には治療歴がない方を対象に一律に送付しております。そのため、既に医療機関から治療の必要性がないと判断を受けている方にも送付されている場合があります。このお知らせが不要、行き違い等の場合はご返信ください。

糖尿病の放置はとてども危険です！

- ❗ 糖尿病の発症率 成人の6人に1人
- ❗ 自覚症状がある人 有病者の2人に1人
- ❗ 合併症の発症率 発症後25年で10人に7人

症状が悪化する前に治療を再開しましょう！

- ✔ 視力が落ちた気がする
- ✔ 食へているのに痩せる
- ✔ 喉が渇きやすくなった
- ✔ 足がむくみやすい
- ✔ 手足がしびれる
- ✔ 尿のおいし気になる

**糖尿病の重症化を防ぐため、健康診査を受けるとともに
早めに専門の医師にご相談ください！**

**もう一度受診するのは気まづい...？！
一時的気まづさよりも生涯の健康を！**

「前の治療である程度改善したから、もう大丈夫」
糖尿病はよくなることはあっても、治癒して治る、もしくは薬を中断できる病気ではありません。合併症を予防するためには、治療の継続が大切です。

「治療しなくても体調がいいから、通院の必要はない」
糖尿病は、症状が出た（足がむくむ、眼が見えづらくなる、足の感覚が鈍い、しびれる、すくこのどが薄く、頻尿、体重が減少するなど）時には手遅れになっている場合もあります。症状が出る前に治療を再開することが大切です。

糖尿病を放置するとどうなる？

網膜症 高血糖が続く、網膜の毛細血管に障害が起きます。放置 → **失明**
進行しても、自覚症状が乏しいです。

神経障害 高血糖が続く、神経の働きが障害されます。しびれ・冷え・排便障害・足の感覚の低下が起きます。放置 → **足の切断**

腎症 高血糖が続く、腎臓の働きが低下します。からだむくんだり、吐き気をもよおすことがあります。放置 → **透析療法**

腎症ステージ	第1期 腎症前期	第2期 早期腎症	第3期 顕性腎症	第4期 腎不全期	第5期 透析療法期
自覚症状	なし	なし	むくみ・息切れ 胸苦し 食欲不調 頻尿など	顔色が悪い・疲れやすい 悪臭あるいは脚が 腫れるの兆候・つりやすい 尿肉や骨に痛みがある 手のしびれや痛み・夜尿・発熱など	透析療法中
腎機能数値 (eGFR)	30以上	30以上	30以上	30未満	
尿アルブミン	尿蛋白量(μg/Cr) 30未満	尿蛋白量(μg/Cr) 30~299	尿蛋白量(μg/Cr) 300以上	問わない	

その他にも...

歯周病の悪化 血糖値が高いと細菌が繁殖しやすくなり、歯周病が悪化します。

感染症の合併 肺炎や皮膚感染症、皮膚感染症などを合併しやすくなります。

認知機能の低下 高血糖の状態が続くと認知機能が低下するリスクが約2倍になります。



糖尿病治療中断者受診勧奨事業 実績

- 過去の実績

	受診勧奨者数	通知後 受診者数	受診率
目標	—	—	設定せず
2022年度	291人	41人	14.1%



今後の取り組み

- CKD対策

慢性腎臓病のリスク分類別人数、割合(2022年度)

慢性腎臓病リスク分類

eGFR区分 (mL/分/1.73m ²)		G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
尿蛋白(+が異常値)		正常または高値 ≥90	正常または軽度低下 60~89	軽度~中等度低下 45~59	中等度~高度低下 30~44	高度低下 15~29	末期腎不全 <15
尿蛋白(+) 以上	人数	97	747	380	132	45	18
	割合	0.37%	2.88%	1.46%	0.51%	0.17%	0.07%
尿蛋白(±)	人数	245	1,972	733	102	10	5
	割合	0.94%	7.60%	2.82%	0.39%	0.04%	0.02%
尿蛋白(-)	人数	1,796	14,831	4,407	398	28	18
	割合	6.92%	57.12%	16.97%	1.53%	0.11%	0.07%

G3aの方は
約6,200人
健診受診者全体の
4分の1!

重症化予防のアプローチの検討



ご清聴ありがとうございました

