

東京都 糖尿病予防に向けた取組

東京都保健医療局保健政策部健康推進課



令和5年度糖尿病予防に向けた講演会（令和6年1月26日）

糖尿病予防・改めて、その必要性

糖尿病

自覚症状が
乏しいため、
進行させや
すい

進行するこ
とで深刻な
合併症を引
き起こす

脳卒中など、
**他の疾患の
発症リスク**を
高める

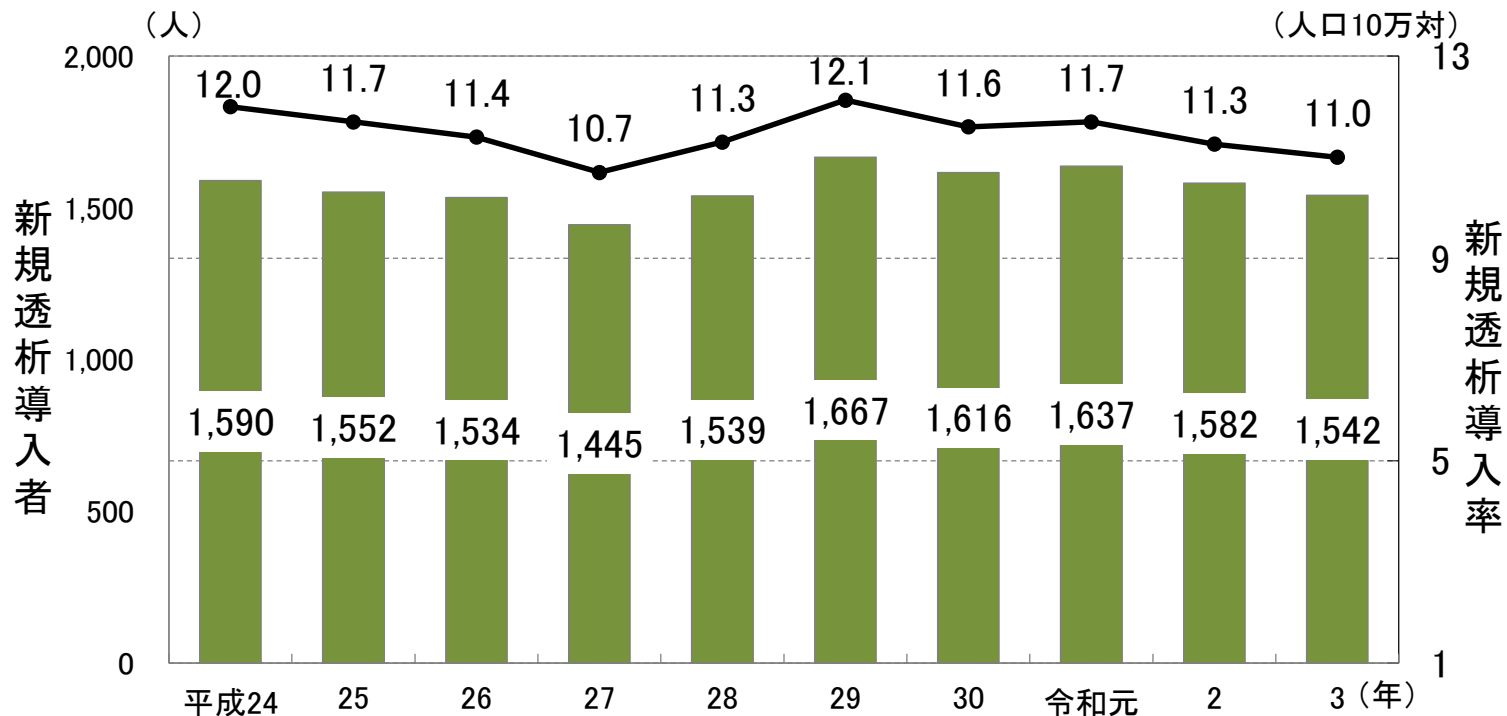
QOL（生活の質）を低下させる
医療経済的にも負担が大きい…



**予防が
必要！**

糖尿病予防：都における現状 - ①

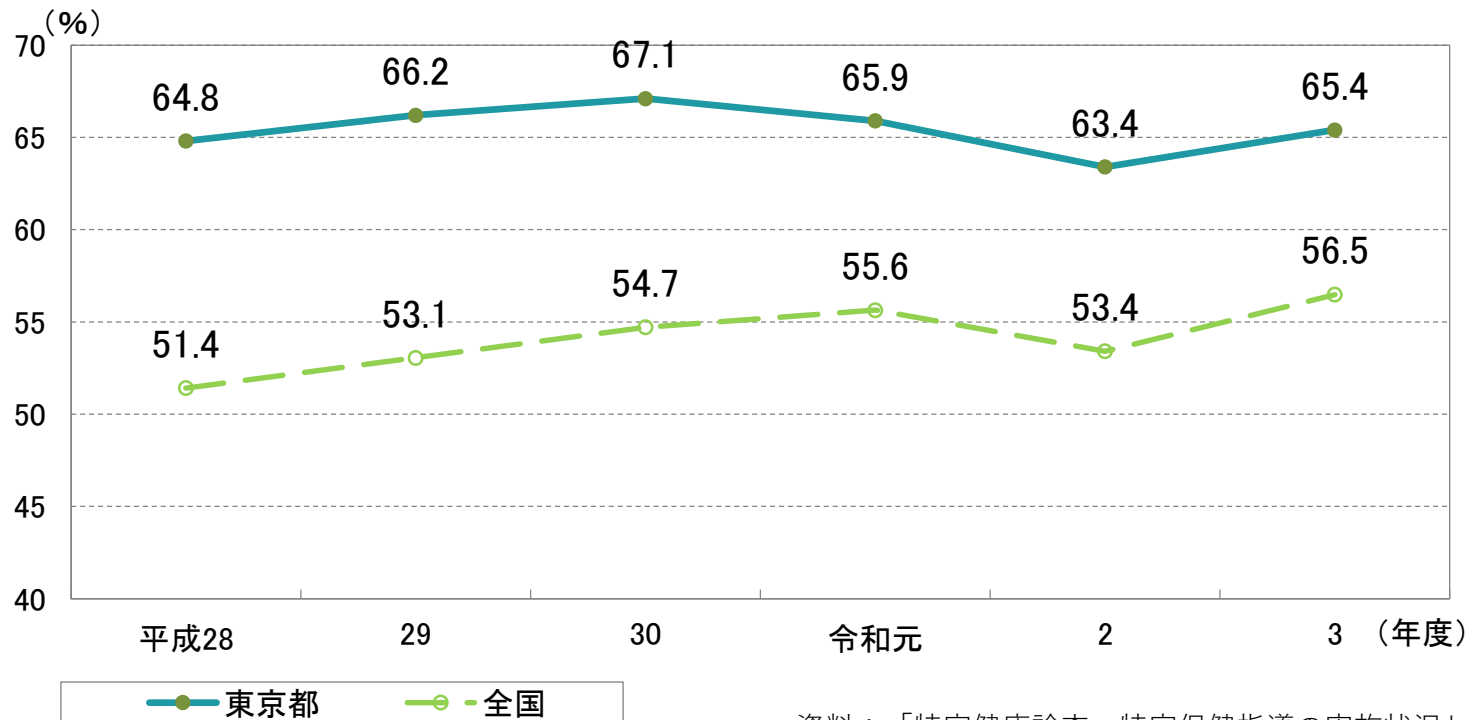
- 糖尿病性腎症による新規透析導入者数及び人口10万人当たり糖尿病性腎症による新規透析導入率の推移(東京都)



資料:「わが国の慢性透析療法の現況」(一般社団法人 日本透析医学会)を用いて算出

糖尿病予防：都における現状 - ②

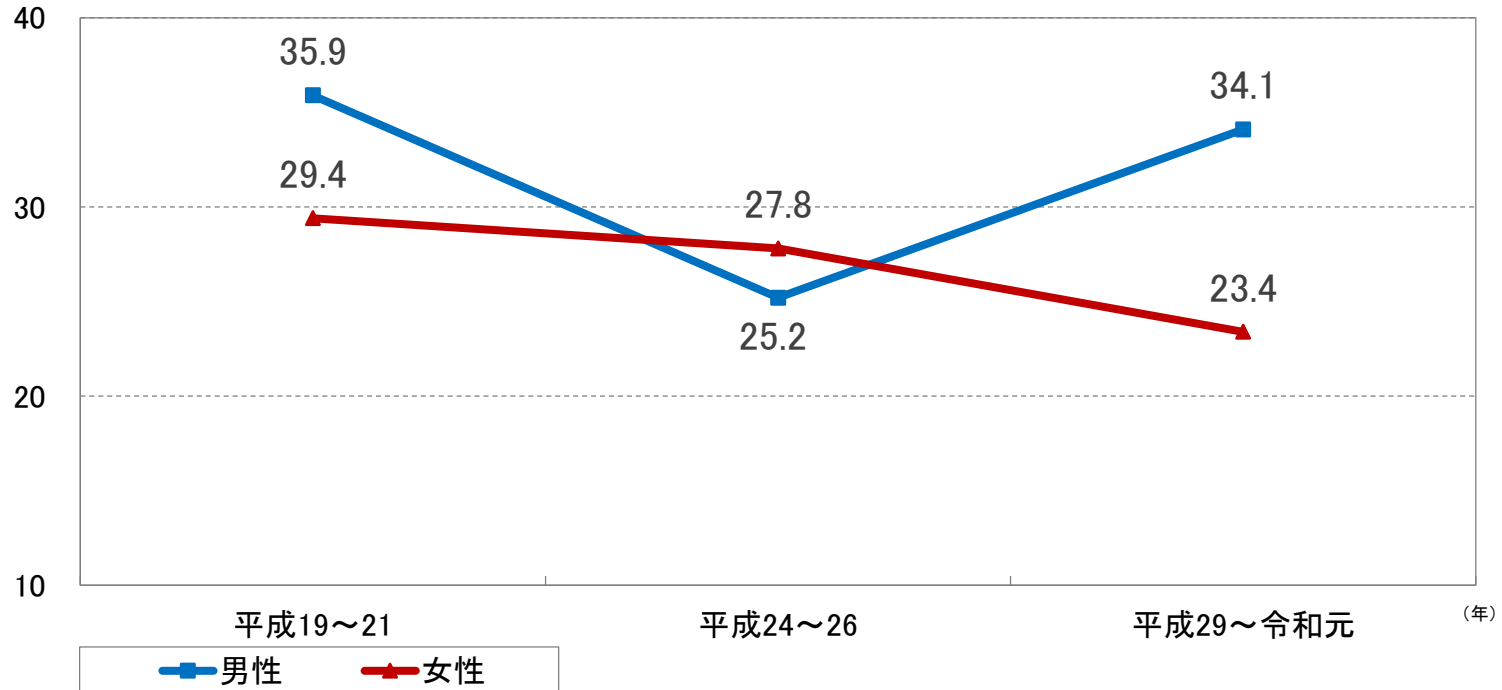
- 特定健康診査の実施率(40歳から74歳まで)の推移(東京都・全国)



資料：「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」(厚生労働省)






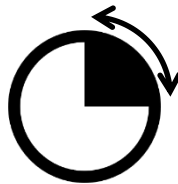
糖尿病予防・都における現状 - ③

- 糖尿病有病者・予備群の割合(40歳から74歳まで)の推移(東京都)



資料:「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から東京都分を再集計

糖尿病予防：都における現状 - まとめ

- 糖尿病性腎症による新規透析導入者数、人口10万人当たり糖尿病性腎症による新規透析導入率  横ばい傾向 
- 特定健康診査の実施率（40歳から74歳まで）  全国よりも高い水準
ただし、都の目標(※)には達していない 
- 糖尿病有病者・予備群（40歳から74歳まで）  40歳から74歳までの都民の約4人に1人 

(※) 第三期東京都医療費適正化計画において、特定健診実施率70%以上

**糖尿病予防対策は道半ば
手綱を緩めることなく取り組むことが必要**

糖尿病予防：都の取組 - ①

- 都の糖尿病予防対策の目標：「糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす」
→ この実現に向けて、**機運醸成**、**普及啓発** を推進

ブルーライトアップ

◀ 都庁舎

▼ 築地大橋

機運醸成



- 糖尿病予防への意識を社会全体で高めるため、世界糖尿病デーに合わせたブルーライトアップや広報を展開

広報

デジタル
サイネージ ▶

報道発表 ▶



40歳から74歳までの都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群と推計されています。

… マスコミでも報道されました …

毎日新聞. 「夜の都庁、青く染まる 11月14日は世界糖尿病デー」. <https://mainichi.jp/articles/20231108/k00/00m/040/234000c>, (2024年1月24日閲覧).



糖尿病予防：都の取組 - ②

啓発資料作成

発症・重症化予防に役立つ啓発資料を、都民向け、事業者・医療保険者等向けに作成



とうきょう健康ステーション 糖尿病

検索

普及啓発



- 糖尿病への正しい理解と、予防の実践を促すため、啓発資料の作成や、自治体、医療保険者などを通じた普及啓発を実施

講演会



地域・職域で健康づくりを担う担当者に、糖尿病予防対策に資する情報を提供

区市町村と連携した糖尿病予防

モデル自治体（毎年2自治体・R5年度は中央区、町田市）と連携して、国保被保険者を対象とした啓発・アンケートを実施



アンケートで検証



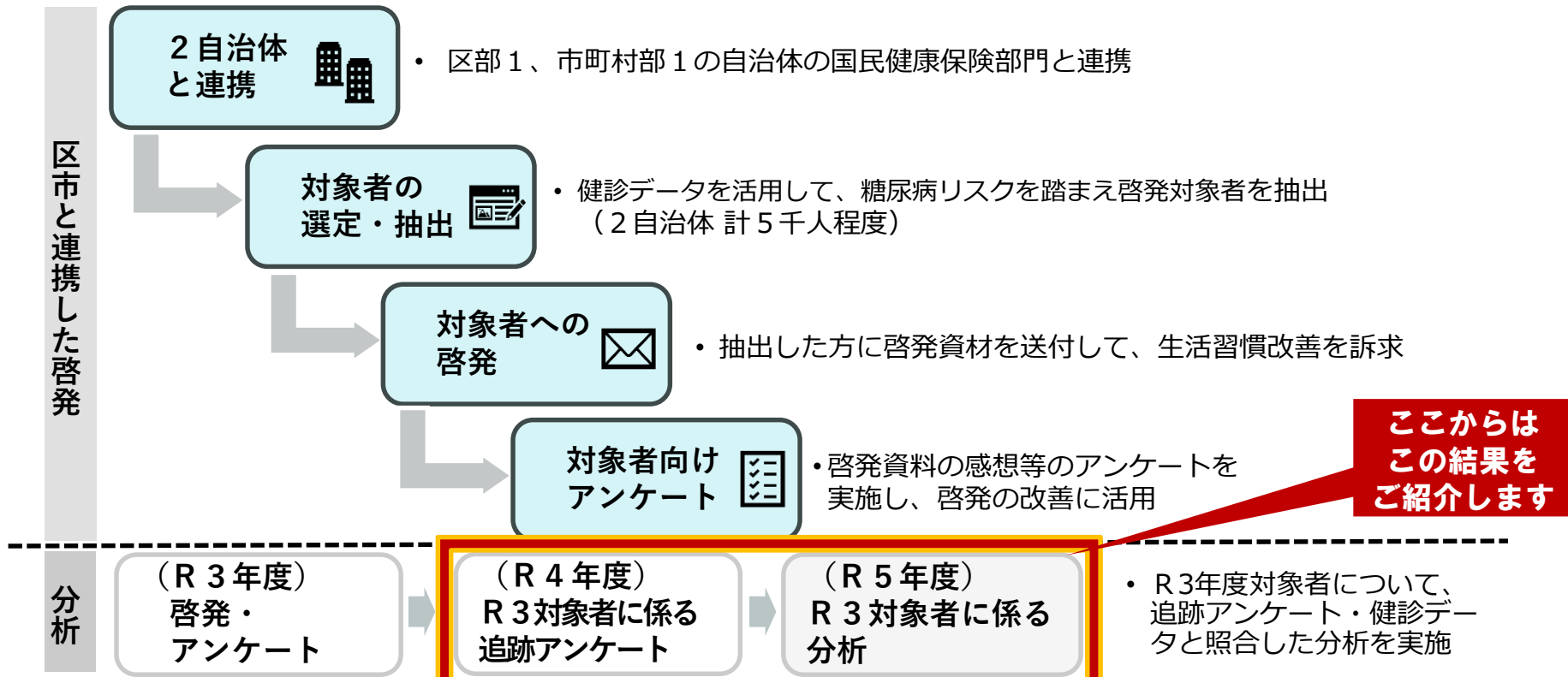
啓発資料を送付



啓発対象者（モデル自治体の国保被保険者から抽出）

都の取組 - 区市町村と連携した糖尿病予防

- 健診データから糖尿病リスクがあると考えられる方を抽出し、啓発を行う取組を令和3年度から年度ごとに実施
- 予防対策に生かすため、令和3年度の対象者について、4年度に追跡アンケートを実施、今年度はその分析を実施



追跡アンケート(R4) - 概要

● 追跡アンケートの概要

調査対象	<ul style="list-style-type: none">令和3年度において、区市町村と連携した糖尿病予防事業のモデル自治体（2区市）の国保被保険者で、前年度の健診結果により以下に①又は②に該当し、都から啓発資材送付及びアンケートを実施した方 4,532人 <table border="1"><tr><td>①腹囲・BMIに基づく判定</td><td>腹囲が男性≥ 85cm、女性≥ 90cm</td><td>又は 腹囲が男性< 85cm、女性< 90cmかつBMIが≥ 25</td></tr><tr><td>②血糖高値（①を除く）</td><td>空腹時血糖が100~125mg/dL</td><td>又は HbA1cが5.6~6.4%</td></tr></table>	①腹囲・BMIに基づく判定	腹囲が男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 90 cm	又は 腹囲が男性 < 85 cm、女性 < 90 cmかつBMIが ≥ 25	②血糖高値（①を除く）	空腹時血糖が100~125mg/dL	又は HbA1cが5.6~6.4%
①腹囲・BMIに基づく判定	腹囲が男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 90 cm	又は 腹囲が男性 < 85 cm、女性 < 90 cmかつBMIが ≥ 25					
②血糖高値（①を除く）	空腹時血糖が100~125mg/dL	又は HbA1cが5.6~6.4%					
有効回答数	<ul style="list-style-type: none">1,794（回答率39.6%）						
調査期間	<ul style="list-style-type: none">令和4年12月10日から12月27日まで						
調査方法	<ul style="list-style-type: none">調査票を郵送し、インターネット又は郵便で回答						
調査内容	<ul style="list-style-type: none">健康への意識等（7問）生活習慣（7問）糖尿病の啓発等（4問）						
集計	<ul style="list-style-type: none">単純集計なお、年齢層（40歳~64歳・65歳~74歳）、HbA1c（要注意（5.6%以上6.5%未満）、要医療（6.5%以上））等で区分した集計も実施						

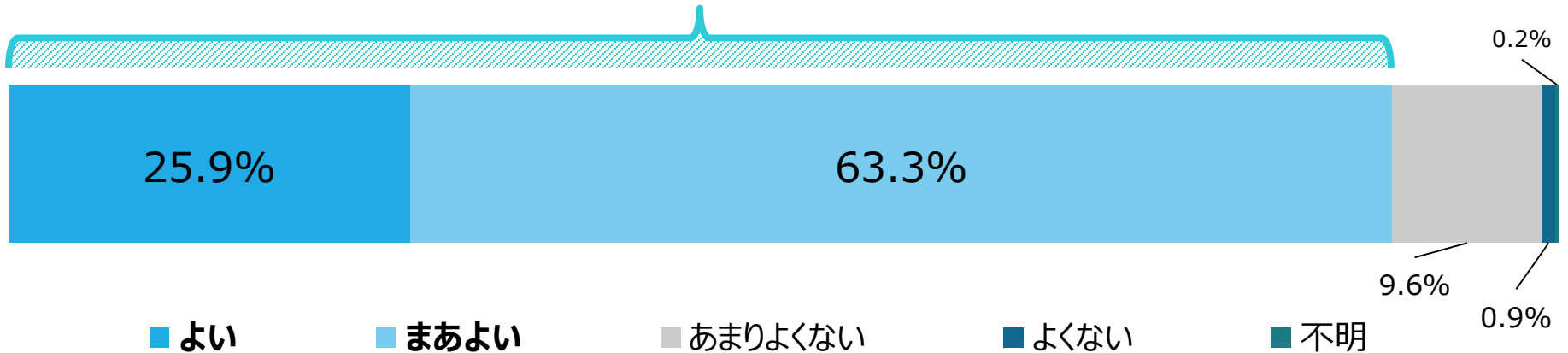


追跡アンケート（R4）の結果 - ①

Q.自身の健康状態について、「HbA1cが要注意以上（5.6%～）」の方の回答

「よい」 + 「まあよい」 …89.2%

自覚症状が乏しいため
主観的健康観に
影響しにくい





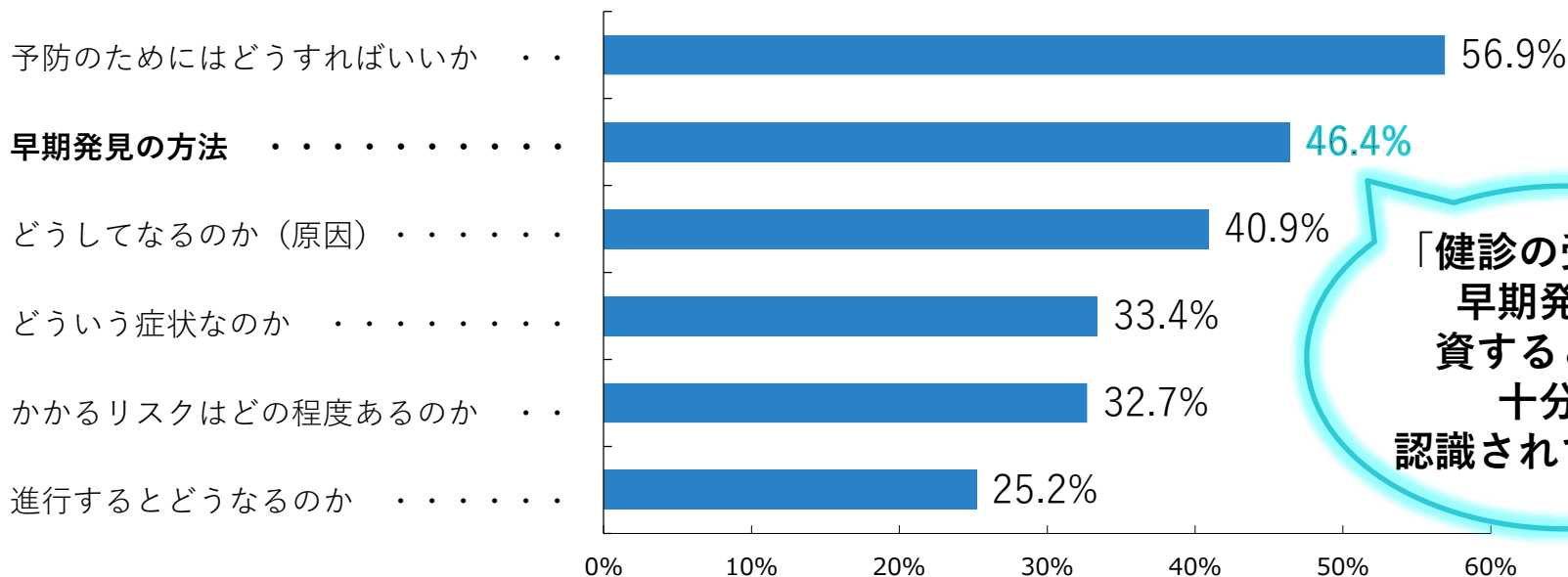
追跡アンケートの結果 - ②

Q.健康づくりのためにやっていること（複数回答）

→「健康診断の受診」 **80.5%**

この回答者について以下を集計

Q. 糖尿病について、知りたいこと（複数回答）

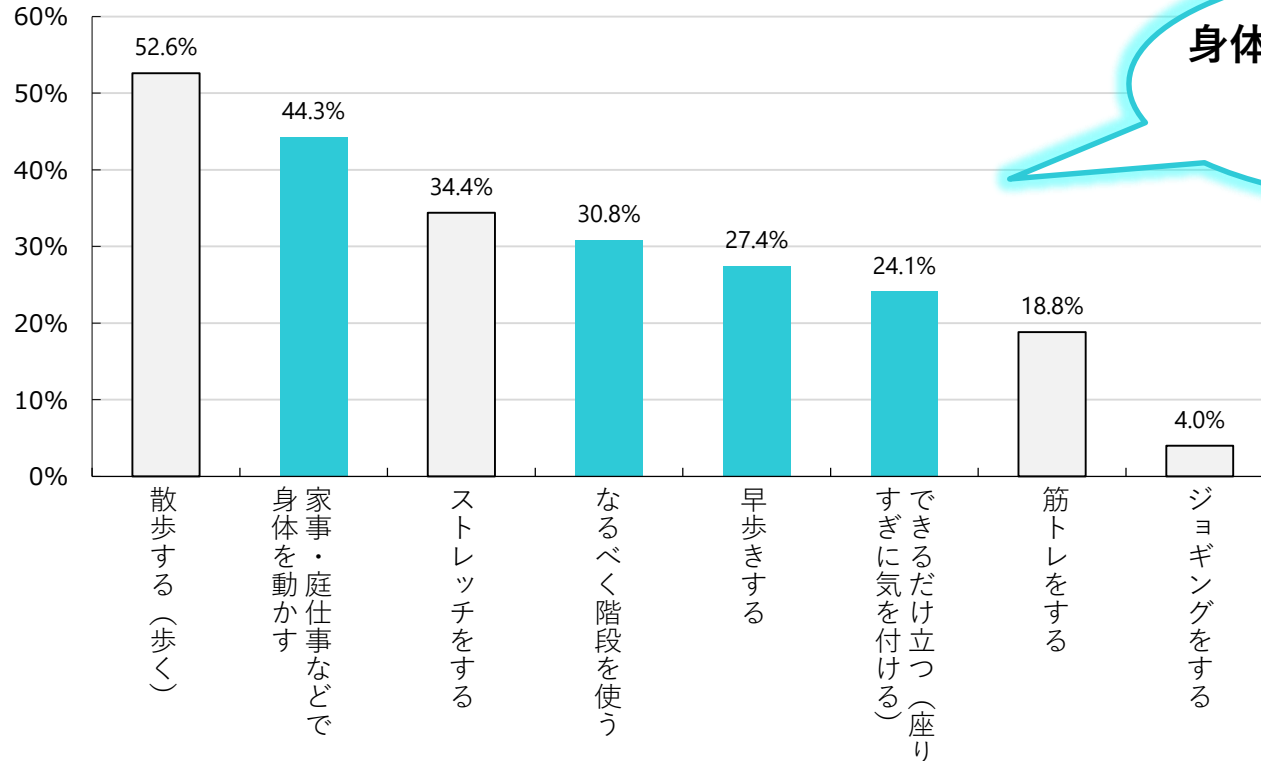


「健診の受診」が
早期発見に
資することが
十分に
認識されていない



追跡アンケートの結果 - ③

Q. 運動量を増やすために意識して行っていること（複数回答）



身体活動の増加に向けて、「生活活動」*の意識付けも必要

（*）生活活動

- ・ 労働、家事、通勤・通学など日常生活上の体の動きのこと

※左記のグラフでは、■部分が該当

- ・ 身体活動 = 運動 + 生活活動であるため、身体活動の増加に向けては、生活活動も重要

データ分析（R5） - 概要



健診データ（R2→R4）

令和2年度から令和4年度の健診結果

- R 2 から R 4 にかけて健診値の動向



R3アンケート・R4追跡アンケートのデータ

令和3年度・令和4年度のアンケート結果

- R 2 から R 4 にかけての健康に対する意識や取組の変化等



分析

2種のデータを用いて、健診値の改善群や悪化群の生活習慣や取組などの傾向等を分析



それぞれの傾向等を分析



活用

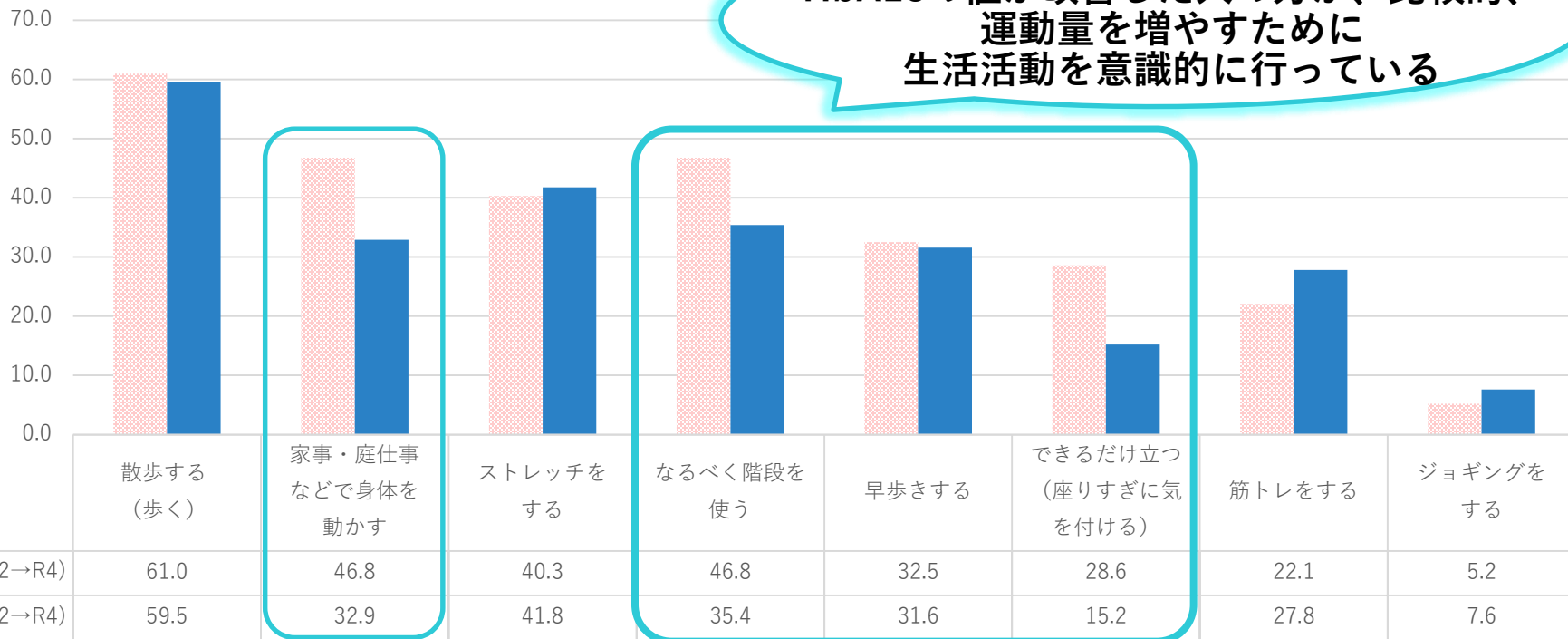
今後の糖尿病予防対策（啓発資料の改善等）に活用



データ分析 (R5) - 分析例

Q. 運動量を増やすために意識して行っていること (複数回答)

HbA1cの値が改善した人の方が、比較的、運動量を増やすために生活活動を意識的に行っている



※ : 生活活動

追跡アンケート・データ分析 - まとめ

まず、糖尿病を正しく知ることが必要

その上で「健診」と毎日の「ちょっと実行」が、“ずっと健康”の鍵



糖尿病のリスクを知っていただく



- HbA1cが要注意以上（5.6%～）であっても、主観的健康観が悪化するわけではない



健診を生かせるようにする



- 健診を受けていても、必ずしも活用できているわけではない



まずは、“ちょっと実行”を促す



- 日常生活の中でできる健康づくりが、十分に浸透していない

都の糖尿病予防対策：皆様へのお願い

衆力功をなす

都は皆様とともに、
都民の健康づくり
を後押しして
いきます



理解

自覚症状が乏しい、
誰もがリスクがある
など、糖尿病を知る

健診

健診を定期的にあ
ける、結果の見方
を理解して生かす

実践

日常生活の中で、
できることから
改善に取り組む

予防に勝る 対策無し!

引き続き、糖尿病予防対策への
御理解と御協力をお願いします



ここからは、
都の健康づくり支援の取組を
ご紹介します

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン



気軽に実践！健康づくり応援ガイド

全ての
皆様へ

日常生活の中で、「今、できること」から始められる
健康づくりについて紹介しています



ちょっと実行、ずっと健康。

今、できることから始める
健康づくり

気軽に実践！健康づくり応援ガイド

- こころ・睡眠
- 食生活（栄養）
- 健診・検診受診
- 運動（身体活動）
- 飲酒・喫煙
- [OFC東京特集ページ](#)



FC東京の選手や選手を支えるスタッフが
おすすめする健康づくりの取組を紹介

健康づくり・お役立ちサイト

とうきょう健康ステーション



生活習慣をチェックできるコンテンツや、生活習慣病予防に関する情報などを満載した、健康づくり情報サイト

TOKYO WALKING MAP



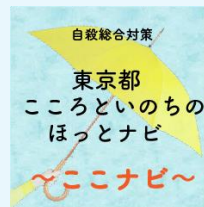
都内の区市町村等が作成した、ウォーキングマップを掲載。最寄駅や所要時間などによるコース検索機能や、グーグルマップ対応で、ウォーキングをサポート

TOKYO #女子けんこう部



女性の健康や女性特有の病気に関する情報を集約したポータルサイト。マンガやイラストなどを活用して、わかりやすく解説

東京都こころといのちのほっとナビ



悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識、身近な人の変化に気づいたときの対応などを掲載

健康づくり・お役立ちサイト（お願い）

- 御案内したサイトは、健康づくりを支援するために都が開設しているものです。
- 一般の方に役立てていただけるほか、事業所、自治体等 向けの情報も掲載しています。
- 従業員や顧客・被保険者・住民等への、サイトの御紹介や御所属におけるサイトを活用した啓発を是非お願いします。

【サイトの御利用にあたって】

- ・ 御案内した各サイトのトップページへのリンクは、原則として自由です。ただし、条件などがある場合がありますので、各サイトのサイトポリシーを御覧ください。
- ・ 各サイトのページから発信するコンテンツ（ページ、テキスト、画像、PDF、その他のデータ）は、著作権の対象となっており、著作権法で保護されています。著作権法上の「私的使用」や「引用」の範囲を越えて、本ページのコンテンツの使用を希望する場合は、事前に、各サイト内に記載されている担当部署にお問い合わせください。
- ・ 詳細やその他の注意事項についても、各サイトのサイトポリシーを御確認下さい。



事業者の
皆様へ

職域健康促進サポート事業

職場の健康づくり・がん対策を始めたい、
充実させたい企業を
専門家が無料でサポートします！

※東京商工会議所への委託事業です。
健康経営エキスパートアドバイザーの資格を持つ専門家が支援します。



あなたの職場の

生産性向上

イメージアップ

リスクマネジメント

従業員等の健康管理を経営的
視点で考え、戦略的に実践する
経営手法は、「健康経営®」
として注目されています。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



事業者の
皆様へ

職域健康促進サポート事業

1 対象

中小企業基本法に定義される都内の中小企業等

2 支援の内容

働き方や職場の様子などの企業の現状に沿って、従業員の健康に配慮した取組の進め方を、専門家がマンツーマンでアドバイスします。(年度内に最大5回まで無料)

職場での健康づくりを推進し、いきいきとした会社づくりに取り組んでみませんか？





事業者の
皆様へ

職域健康促進サポート事業



本事業に関するお問合せ・申込先



事務局

東京商工会議所ビジネス交流部



HP

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumi-kankei/support/index.html>

職域健康促進サポート事業





保険者
行政関係
の皆様へ

健康づくり事業推進指導者育成事業

1 事業目的

「東京都健康推進プラン21(第二次)」及び「東京都がん対策推進計画(第二次改定)」にて目標とする「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」及び「がんの予防」の実現に向け、健康づくりと生活習慣病予防の推進を図るため、地域や職域におけるヘルスプロモーション等の健康づくりを担う人材育成のための研修を実施しています。

2 対象

区市町村(保健衛生部門、国民健康保険部門)、医療保険者、地域産業保健センター等において、健康づくり対策の指導的役割を担う者





保険者
行政関係
の皆様へ

健康づくり事業推進指導者育成事業

3 事業内容

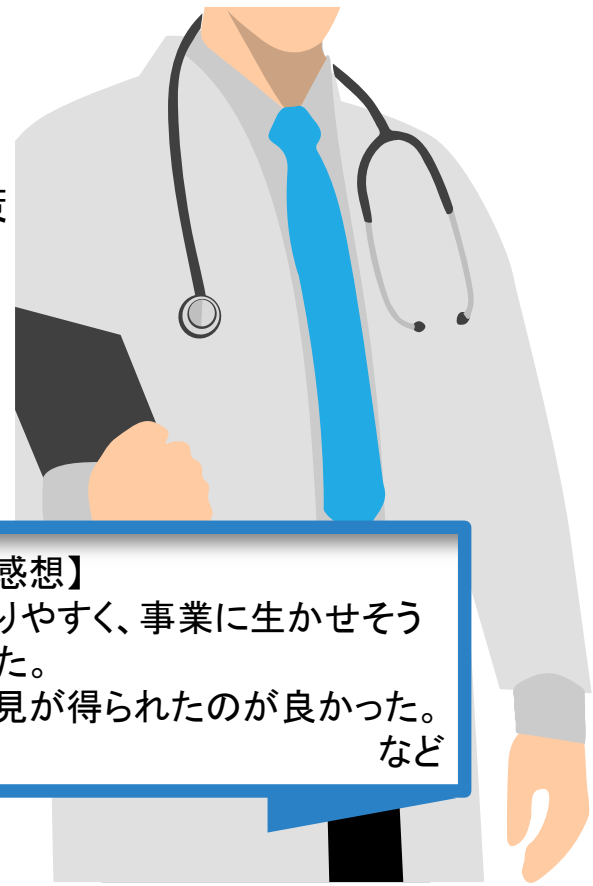
具体的な健康づくり事業の実践に必要な健康づくり施策や栄養・運動・休養等に関する知識・技術等を付与する研修を年25回開催しています。【参加費無料】
令和5年度は集合又はオンライン研修で実施しました。

4 令和5年度開催講座（例）

- ・糖尿病の発症、重症化予防に向けて
～最新のデータからみる食事・運動療法から薬物療法まで～
- ・行動経済学とナッジ理論を活用した健康づくり・保健事業の推進
～健康無関心層への効果的なアプローチ方法を考える～
- ・座りすぎは危険！座りすぎによる健康リスクと対策について
～座りすぎている日常生活の中で自然に「立ち上がること」ができる環境づくりを目指して～

【受講者の感想】

- ・大変分かりやすく、事業に生かせそうな研修でした。
- ・最新の知見が得られたのが良かった。
など





保険者
行政関係
の皆様へ

健康づくり事業推進指導者育成事業



本事業に関するお問合せ・申込先



事務局

公益財団法人東京都福祉保健財団
人材養成部 健康支援室



HP

<https://www.fukushizaidan.jp/112kenkou/>



健康づくり事業推進指導者育成事業





御清聴

ありがとうございました

各御所属での共有と取組をよろしくお願いいたします