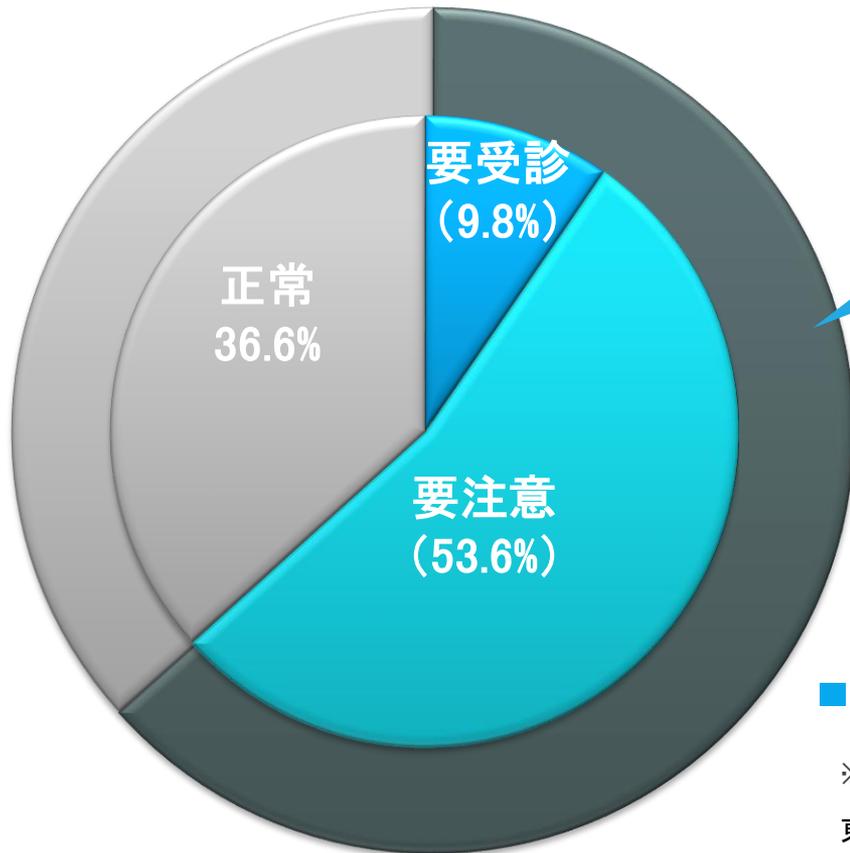


# 東京都 糖尿病予防に向けた取組

令和3年度糖尿病予防に向けた講演会



# 忍び寄る、糖尿病 - 東京都の現状



6 割

20歳以上の都民の約6割が糖尿病またはそのリスクを抱えている可能性があります。

■ 要受診 HbA1c 6.5%以上  
■ 要注意 HbA1c 5.6~6.4%未満  
■ 正常 HbA1c 5.6%未満

※ HbA1c . . . : 過去1~2か月の平均的な血糖の状態を示す指標

東京都民の健康・栄養状況（平成28年から平成30年）をもとに作成

# 放置してはいけない、糖尿病

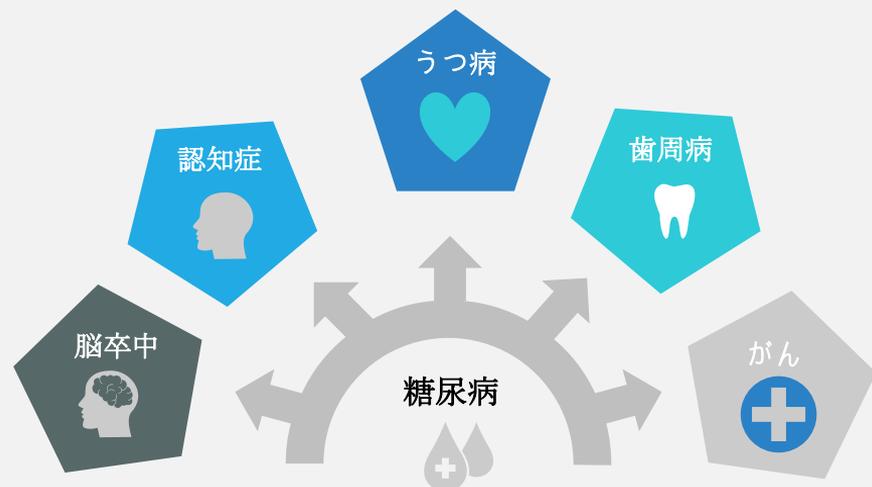
高血糖状態が続くと、長い年月の間に血管の障害が進行

## 合併症を発症

<主な合併症>

- 神経障害  
(進行すると下肢切断など)
- 網膜症  
(進行すると失明に至ることも)
- 腎症  
(進行すると透析が必要となる)

## 他の病気の発症リスクに影響



様々な負担(生活、医療費など)が生じる...

予め防ぐべき!

# 糖尿病予防の壁



## 糖尿病への理解

- 誰でもなる可能性がある、初期には自覚症状が乏しい、進行を放置すると重大な合併症…などといった特性を知り、自らの健康課題と捉えることが必要

## 健診の定期的な受診

- 定期的な健診等でリスクを把握することが不可欠であるが、受けていない方も少なくない
  - 特定健診受診率は約60%（目標70%）
  - 特定保健指導実施率は約15%（目標45%）

## 生活習慣の改善

- 2型糖尿病は、生活習慣が重要な因子であり、リスクを下げるためには、身体活動、食生活、休養などの生活習慣を見直すことが必要
  - 8,000歩/日以上の人割合は働く世代で悪化
  - 30-50歳代は、脂肪エネルギー比率（摂取エネルギー量に占める脂質由来のエネルギー量の割合）が適正範囲より多い（男：55%超、女：70%超）（適性範囲：30歳以上は20%以上25%未満）

予防のため、これらを促すことが必要

# 発症予防啓発資材を作成

作成のポイント

- ✓ 発症予防に特化
- ✓ コンパクト
- ✓ ナッジ理論を活用



都民向け  
発症予防リーフレット

職域の健康管理  
担当者向け  
予防対策支援パンフレット



職域向けパンフレットは、ご希望の部数の現物をお送りしています。(在庫限り)  
詳細はこちらに掲載するホームページを御覧ください。

とうきょう健康ステーション 糖尿病

検索

# ナッジ (Nudge) とは？



ナッジの例: 足跡マーク  
止まることを強いること  
なく、自発的に所定の場  
所で立ち止まるように導  
いている

ナッジ理論は、「人の行動は不合理だ」という前提のもとに人間の行動を心理学、経済学の側面から研究する「行動経済学」の教授によって発表されました。

ナッジ (nudge) は、「そっと後押しする」という意味の英語です。

選択の余地を残しながらもより良い方向に誘導する、または最適な選択ができない人だけをより良い方向に導く、この導きがナッジ (nudge) です。

明日から使える ナッジ理論 (厚生労働省) から引用



# 都の取組-自治体と連携した糖尿病予防

区市町村と連携した糖尿病予防対策事業（国民健康保険の都事業として、2自治体においてモデル実施）

## 健診データを活用した発症予防の啓発



対象者の抽出



対象者への  
直接啓発



対象者向け  
アンケート

- 今後発症可能性のある方を、健診データで判別し抽出
- 発症前の方に、プッシュ型啓発で意識付けや生活習慣改善を訴求
- 啓発資材の感想や、健康への意識等を把握し、啓発改善に活用



# 啓発対象者（糖尿病発症リスクのある方）の抽出

糖尿病のリスクは健診の数値である程度判別できる

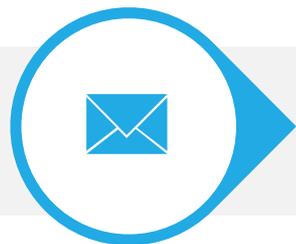


今回は、発症予防啓発の対象者として、  
以下の条件 1 又は 2 に該当する方を、健診データにより抽出

- 1 特定保健指導の対象者
- 2 特定保健指導の対象ではないが、血糖値が少し高め※の方

※ 保健指導判定値以上受診勧奨判定値未満

| 対象者                          | 基準値   |  |  |
|------------------------------|-------|--|--|
| 1 保健指導対象<br>( 腹囲・BMIに基づく判定 ) | 腹囲    | 男性 $\geq 85\text{cm}$<br>女性 $\geq 90\text{cm}$ | 又は<br>腹囲 男性 $< 85\text{cm}$<br>女性 $< 90\text{cm}$<br>BMI $\geq 25$ |
| 2 血糖高値 ( 1 を除く )             | 空腹時血糖 | 100 ~ 125mg/dL                                 | 又は<br>HbA1c 5.6 ~ 6.4%   |



# 対象者への直接啓発 (啓発資料の送付)

まだ糖尿病に罹患していないが、リスクがあり発症予防を図るべき方に、生活習慣の改善を促す以下の啓発資料をプッシュ型で送付（1～4は全員共通。5は対象者に応じて添付）

01 糖尿病

02 運動

03 栄養

04 睡眠

05 卒煙支援

| 忍び寄る糖尿病   | TOKYO WALKING MAP<br>チラシ  | 野菜、あと一皿！   | 眠り方改革<br>guidebook  | 卒煙を考えよう   |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |



# 対象者向けアンケート

啓発資料をお送りした方を対象に、生活習慣や啓発資料の感想等について、  
WEBアンケートを実施(回答数 388名)

※ 以下は、紙面の都合により、概要紹介の目的の範囲で一部編集・改変して記載  
※ 下記のデータは、端数処理の関係で、内訳の合計は必ずしも100.0%にならない

結果(抜粋)

生活習慣

Q. 1日当たり、何歩くらい歩いていますか？

|                     | %     |
|---------------------|-------|
| 8,000歩未満 (時間:80分未満) | 85.6  |
| 8,000歩以上 (時間:80分以上) | 10.6  |
| わからない               | 3.9   |
| 全体                  | 100.0 |

ほとんどが推奨歩数に達していないとの結果

Q. 健康のためにどのように一つチャレンジするとしたら？

|         | %     |
|---------|-------|
| 身体活動・運動 | 47.9  |
| 栄養・食生活  | 19.3  |
| こころの健康  | 13.1  |
| その他     | 13.7  |
| 特になし    | 5.9   |
| 全体      | 100.0 |

健康のために身体活動・運動を、と考えている方は少ない

啓発資料の感想

Q. 内容は理解しやすかったですか？

|          | %     |
|----------|-------|
| 理解しやすかった | 73.7  |
| 難しかった    | 4.6   |
| わからない    | 21.6  |
| 全体       | 100.0 |

回答者の半数以上の方が肯定的

Q. 役に立つ情報はありましたか？

|       | %     |
|-------|-------|
| あった   | 59.8  |
| なかった  | 13.4  |
| わからない | 26.8  |
| 全体    | 100.0 |

皆様におかれても是非、お取組ください

ターゲットへのプッシュ型啓発で、意識付けのきっかけを付与



■■■■ ここからは、  
都の健康づくり支援の取組を  
御紹介します



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)

新型コロナの影響で、健康への意識が高まっている今、  
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.fukushihoken.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3年度はオンライン研修として実施しました。

## 4 令和3年度開催講座（例）

- ・糖尿病の危険因子を理解し最新情報を学ぶ  
～糖尿病の発症リスクを下げ重症化させない生活習慣について～
- ・健康無関心層の特性把握と健康づくり事業の進め方  
～行動経済学とナッジ理論を踏まえたアプローチ方法～
- ・職場におけるメンタルヘルス対策  
～上手なストレス対処法を啓発していくために～

### 【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よかった。  
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



# 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

## コロナ禍における がん検診・健診 受診ガイド



がん検診・健診について、定期受診の重要性や、会場の感染防止対策などを解説  
住民・従業員等向けの広報媒体も掲載

## 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

## TOKYO WALKING MAP



都内の区市町村等が作成した、散歩に最適なウォーキングマップを掲載。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



子宮頸がんになる人は20歳代後半から増加します。早期のうちには症状がありません。まずは検診に行きましょう。 東京都福祉保健局

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

# 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、「とうきょう健康ステーション」や、「コロナ禍におけるがん検診・健診受診ガイド」などでは、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は、各サイトのサイトポリシーを御確認下さい。



御清聴ありがとうございました



今すぐ実践、動いて予防！  
糖尿病

各御所属での共有と取組を、よろしくお願いいたします

都は、11月14日の世界糖尿病デーに合わせ、世界共通の糖尿病対策のシンボルマーク・ブルーサークルにちなみ、都庁舎などをブルーライトアップして予防をPRしています