



# 東京都 糖尿病予防に向けた取組

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

# 糖尿病予防・その重要性



## 様々な病気の引き金になる

- 自覚症状がほとんど無いまま進行し、腎症、網膜症などの**合併症**を引き起こす
- 動脈硬化を進行させ、脳血管疾患、虚血性心疾患など、**他の病気の発症リスクを高める**



## 決して他人事ではない

- 20歳以上の都民の**約6割は、糖尿病またはそのリスクを抱えている可能性がある\***
- 過食や運動不足など**生活習慣が発症に関わる**ため、誰にでもリスクがある

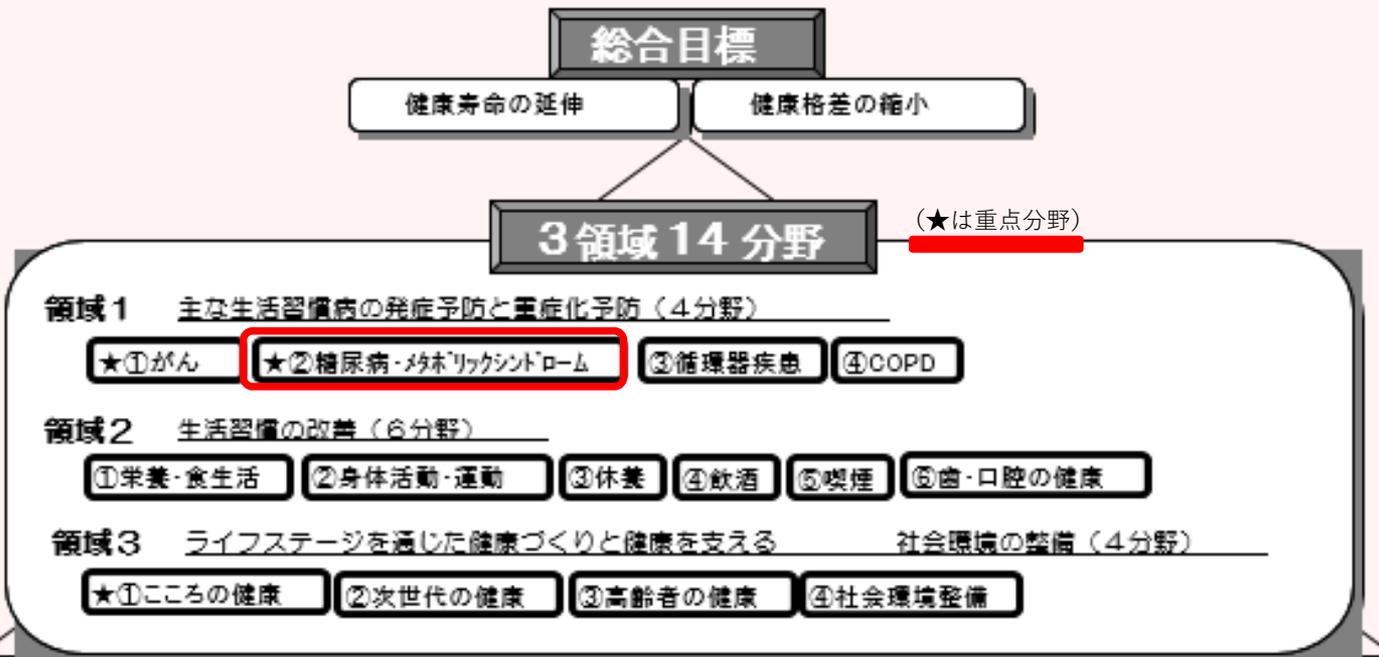
\*「国民健康・栄養調査」東京都民の健康・栄養状況（平成28年から平成30年）に基づく推計

だから…

**糖尿病予防は、都民の健康を守るために不可欠**

# 糖尿病予防・都における対策の位置付け

- 都は、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進するため、健康増進法に基づく都健康増進計画として「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定
- この計画において、“糖尿病・メタボリックシンドローム”を重点分野の一つとして位置付け



# 糖尿病予防・都の主な取組

- 自治体、企業・医療保険者など、住民や従業員等の健康づくりを担う関係者と連携した取組を実施



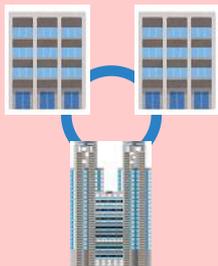
## 都庁舎等のライトアップ

- 機運醸成のため、世界糖尿病デーに合わせて都庁舎等をライトアップ・報道発表



## 啓発資料の作成・公開

- 糖尿病予防啓発資料を作成し、都HPや自治体・医療保険者等を通じて周知



## 区市町村と連携した糖尿病予防

- 都内2区市において、国保データで抽出した対象者に啓発するモデル事業を実施



## 糖尿病予防に向けた講演会

- 地域や職域における糖尿病予防に生かしていただくための講演会を開催

※ その他、生活習慣病予防のための各種事業等を実施

# 糖尿病予防・何が難しい？

糖尿病を知り、健診受診と生活習慣改善を促すことが必要！

聞いたことあるけど、よく知らない  
→ 自分事として捉えにくい



理解…知識は力なり

糖尿病とそのリスクを知る

初期には自覚症状が乏しい  
→ 予防・早期発見につながりにくい



健診…己を知れば百戦<sup>あやう</sup>殆からず

健診を定期的に受けて確認する

生活習慣を変えることが必要  
→ 多くの人にとって、ハードル



実践…ちょっと実行、ずっと健康

まずは、スモールチェンジから始める

そこで、健診実施主体である区市町村と連携した啓発事業を試行

# 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実施）

健診でリスクを把握できる → 健診データを活用した発症予防の啓発

令和3年度から、一年度あたり2区市町村においてモデル実施



- 今後発症可能性のある方を、健診データで判別し抽出



- 対象者へのプッシュ型啓発で、予防の必要性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結果で判別できる

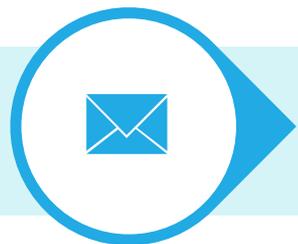


今回は、発症予防を念頭に、2自治体で合わせて5千人程度となるよう、以下の条件1又は2に該当する方を、健診データにより抽出

- 1 腹囲・BMIに基づく判定（特定保健指導の判定値以上）
- 2 「1」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 腹囲・BMIに基づく判定	腹囲	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$	又は 腹囲 男性 $< 85\text{cm}$ 女性 $< 90\text{cm}$ BMI $\geq 25$
2 血糖高値（1を除く）	空腹時血糖	100~125mg/dL	又は 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

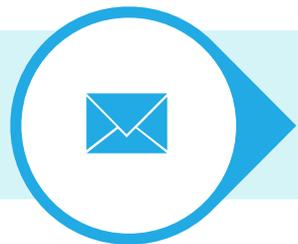
02 運動

03 栄養

04 睡眠

05 卒煙支援

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



# 対象者への直接啓発 (啓発資料の工夫)

糖尿病への理解・健診・実践を促す資料で予防を後押し



都HPに掲載しています

1

## 糖尿病を「自分事化」させる導入

リスク者の割合、誰にでも当てはまるリスク因子などを示し、“自らの健康問題”という意識付けを後押し

2

## 健診結果を用いるチェックリスト

健診結果の見方がわかるチェックリストで、健診受診と糖尿病リスクの把握を後押し

3

## 日常生活でできる改善策

食事や運動などに関して日常の中で取り組める改善策を提案し、実践を後押し

(QRコードで、ウォーキングマップなども提供)



# 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

有効回答数	388名（対象者総数4569名）
調査期間	令和3年12月10日から12月27日まで
調査方法	当該事業の対象者にアンケート調査票を郵送し、インターネットで回答を受け付け
調査項目	<ul style="list-style-type: none"><li>・健康への意識について（6問）</li><li>・生活習慣について（7問）</li><li>・健康づくりに関する資料について（6問）</li><li>・都や区市町村の取組について（2問）</li></ul>
集計	<ul style="list-style-type: none"><li>・単純集計</li><li>・なお、年齢層（40歳～64歳・65歳～74歳）、血糖値（HbA1cが要注意（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</li></ul>

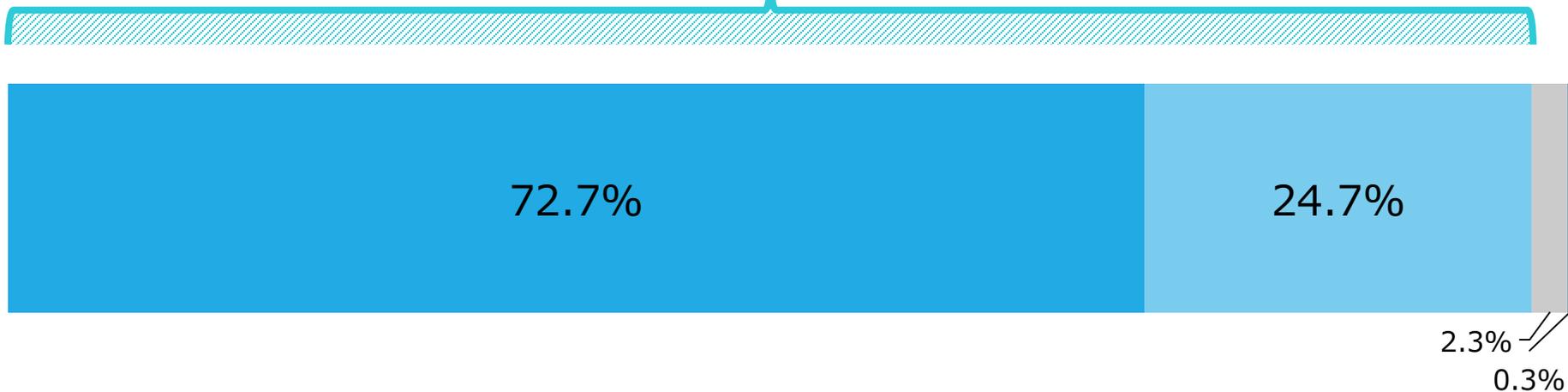


# 対象者向けアンケート結果①

Q. 自身の健康に関心があるか（単一回答）

「関心がある」 + 「どちらかといえば関心がある」

97%



■ 関心がある

■ どちらかといえば  
関心がある

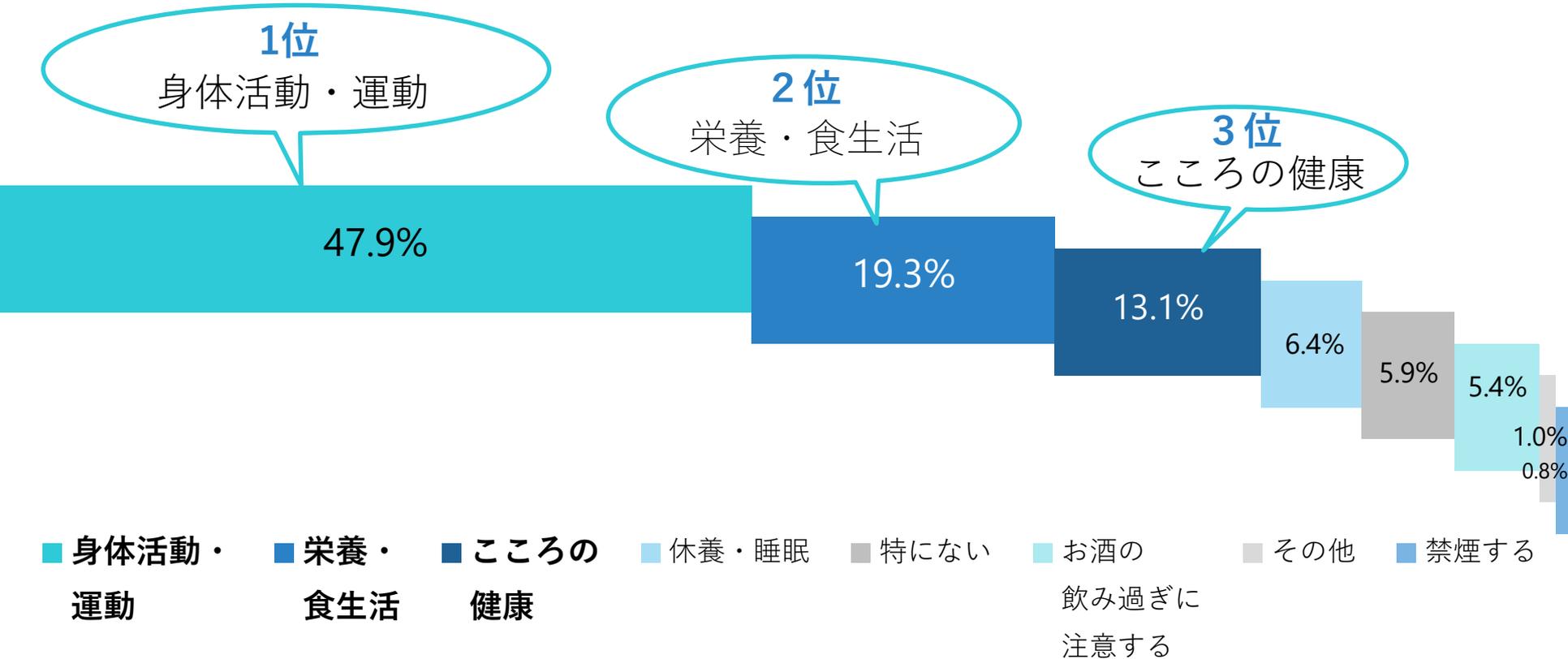
■ どちらかといえば  
関心がない

■ 関心がない



## 対象者向けアンケート結果②

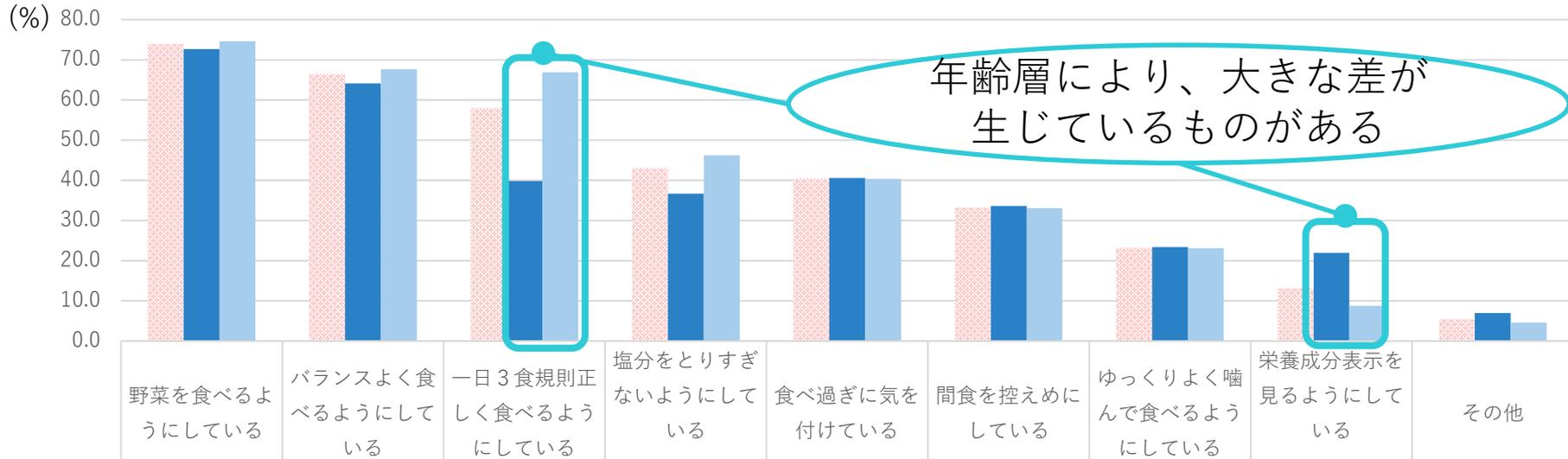
Q. 健康のために何か一つチャレンジするとしたら、どれを選ぶか（単一回答）





# 対象者向けアンケート結果一③

## Q. 食事のとり方について、気を付けていること（複数回答）

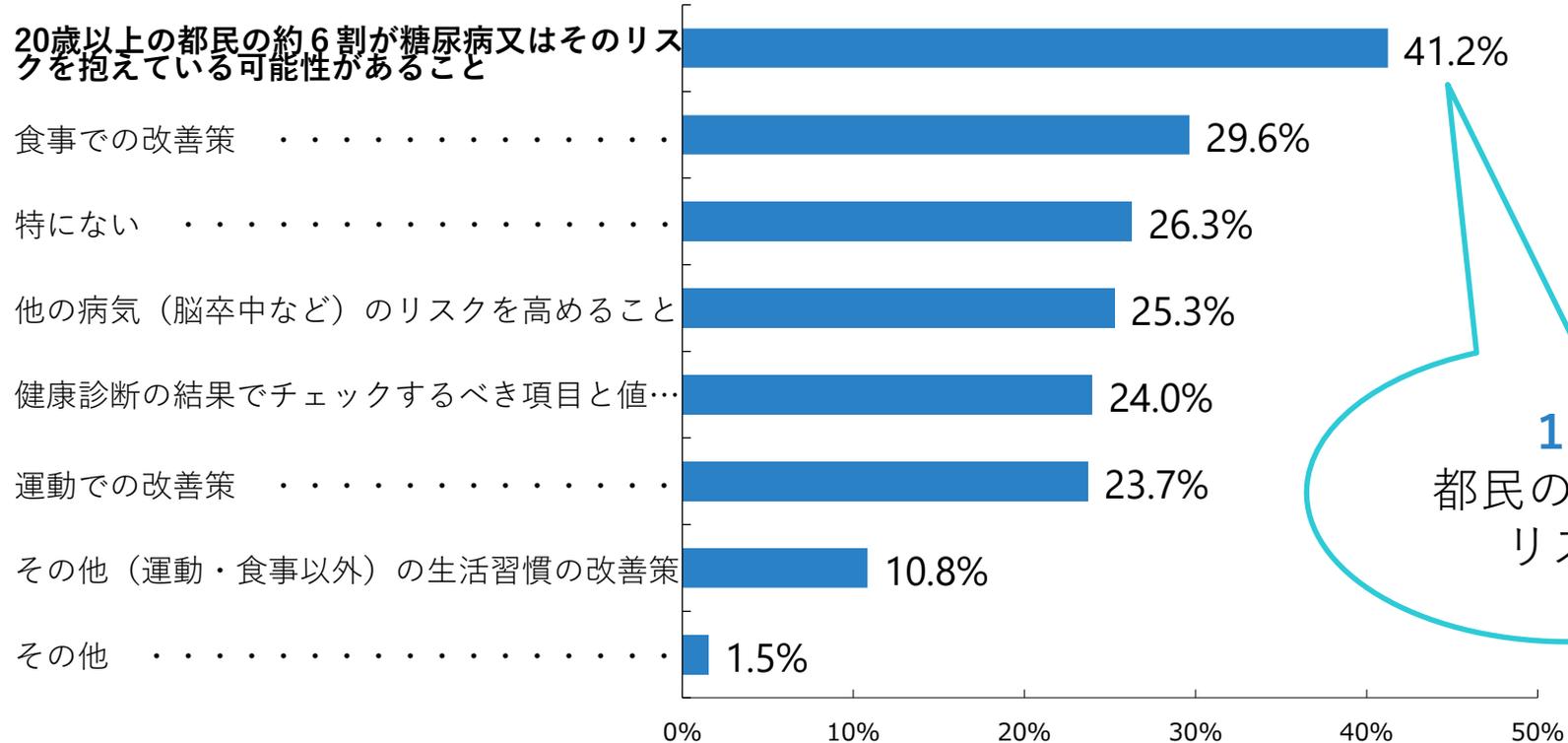


項目	全体(n=388)	40~64歳	65~74歳
野菜を食べるようにしている	74.0	72.7	74.6
バランスよく食べるようにしている	66.5	64.1	67.7
一日3食規則正しく食べるようにしている	58.0	39.8	66.9
塩分をとりすぎないようにしている	43.0	36.7	46.2
食べ過ぎに気を付けている	40.5	40.6	40.4
間食を控えている	33.2	33.6	33.1
ゆっくりよく噛んで食べるようにしている	23.2	23.4	23.1
栄養成分表示を見ようとしている	13.1	21.9	8.8
その他	5.4	7.0	4.6



# 対象者向けアンケート結果④

Q. 「忍び寄る糖尿病～見直そう生活習慣～」を読んで初めて知ったこと（複数回答）

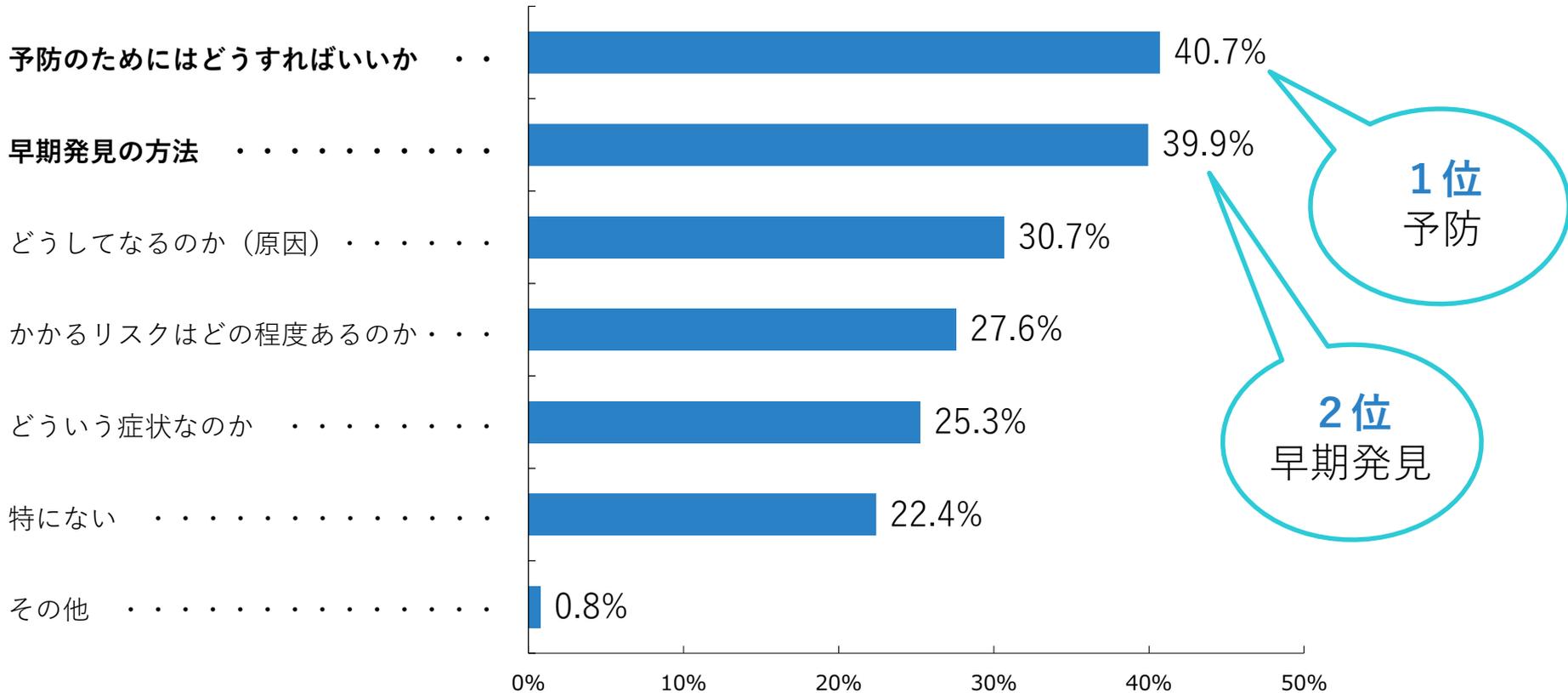


**1位**  
都民の糖尿病  
リスク



# 対象者向けアンケート結果⑤

## Q. 糖尿病について、知りたいこと（複数回答）



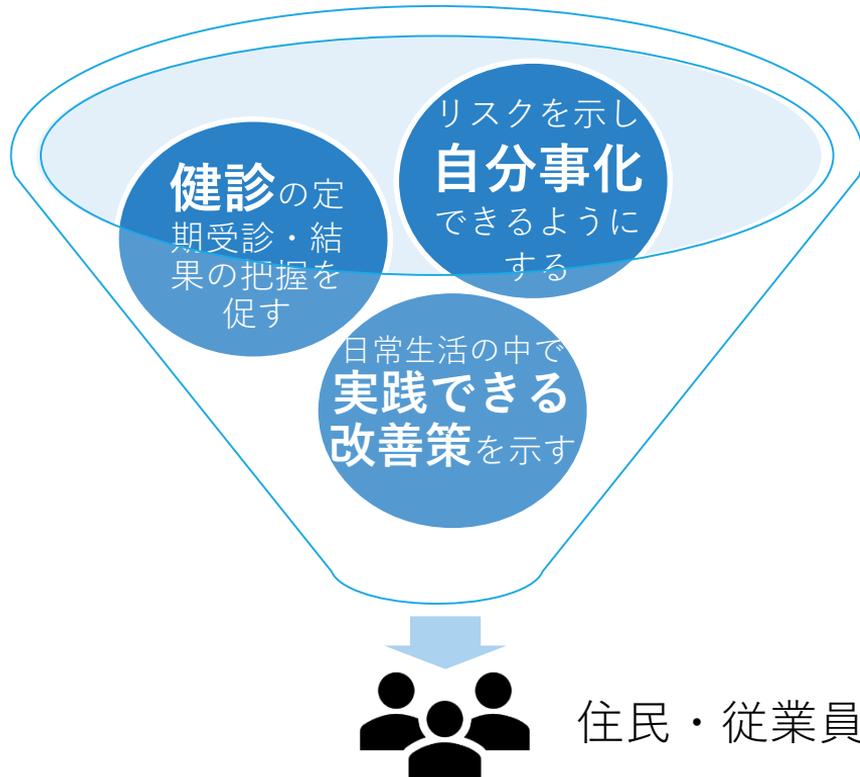


# 対象者向けアンケート結果・まとめ

## 【アンケート結果】

- 健康への関心、健康のためにチャレンジしたいものがある、という方は少なくない
- 啓発に際しては、対象者の属性等（年齢層など）も踏まえることが必要
- 誰でもリスクがあること、予防や早期発見のためにできることがあることを訴求することが必要

ニーズに合わせた啓発で、意識・行動変容のきっかけを付与し、糖尿病予防を後押し！





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

ここからは、  
都の健康づくり支援の取組を  
ご紹介します



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)

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4年度はオンライン研修として実施しました。

## 4 令和4年度開催講座（例）

- ・糖尿病の発症、重症化予防に向けて  
～合併症のリスクを回避して健康寿命の延伸を！～
- ・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～
- ・座りすぎは危険！寿命を縮めています  
～座りすぎによる健康リスクと対策を学ぶ～

### 【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





全ての  
皆様へ

# withコロナ時代の健康づくりガイド

withコロナ時代の日常生活の中で、「今、できること」から  
始められる健康づくりのコツを紹介しています



- こころの健康
- 運動(身体活動)
- 食生活(栄養)
- 飲酒・喫煙
- 健診・検診受診

# 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、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

# 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

各御所属での共有と取組を、よろしく願いいたします

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

