

川越町糖尿病重症化予防について



川越町 健康推進課
管理栄養士 竹盛 智子

川越町の概要



| | 令和3年 | |
|--------------|--------|--------|
| 人口 (人) | 15,283 | |
| 国保被保険者数(人) | 2,389 | |
| 国保加入率(%) | 15.63 | |
| 特定健診受診率(%) | 37.5 | 25/29位 |
| 特定保健指導実施率(%) | 26.6 | 11/29位 |

【関係団体の取り組み連携体制】

町民保険課（国保主管課）



四日市医師会
糖尿病対策委員会
糖尿病対策部会

健康推進課（保健事業担当）

| | |
|----------|----|
| 保健師 | 5名 |
| 看護師 | 1名 |
| 管理栄養士 | 1名 |
| 非常勤保健師 | 1名 |
| 非常勤管理栄養士 | 2名 |

四日市医師会と1市3町において H31年度より、重症化予防事業を開始

【目的】 糖尿病未治療者・治療中断者への受診勧奨、および血糖コントロール不良者への保健指導を四日市医師会に委託契約し、医療費の適正化を目指す。

【事業内容】

- ・ 受診勧奨、保健指導
- ・ 糖尿病対策委員会、予防部会の開催
- ・ 保健指導実施医療機関対象の研修会の開催



事業スケジュール

- 4～5月 対象者の抽出（前年度受診者）
- 7月 受診勧奨（利用勧奨）の通知
- 8月 電話勧奨、訪問勧奨
- 12月 保健指導申し込み締め切り
- 3月 事業評価



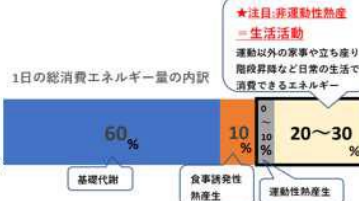
令和4年度より、運動マニュアルを追加

日常生活を変えて活動量をアップしよう！

★運動が苦手な人や、忙しい人は日常生活の身体活動量を増やすことから初めましょう

歩く20分 男76/女58(Kcal)

【ウォーキングの目安】
1回15分～30分・1日2回 汗ばむ程度



あなたの身体活動量は？()Kcal

※男性65kg 女性50kgをモデルに計算しています

例えば家事・リラックス時間で

ぞうきんがけ20分
141/108(Kcal)

草むしり20分
108/83(Kcal)

風呂掃除20分
76/58(Kcal)

掃除機20分
72/55(Kcal)

洗濯干す15分
65/50(Kcal)

子供と遊ぶ20分
61/47(Kcal)

入浴30分
(10分間のシャワー含む)

55/42(Kcal)

座ってテレビ15分
21/16(Kcal)

運動・体操

エアロビクス15分
119/91(Kcal)

ヨガ 15分
41/31(Kcal)

ジョギング20分
152/117(Kcal)

ストレッチ15分
37/29(Kcal)

ラジオ体操5分
22/17(Kcal)

例えば通勤で..

自転車20分
147/113(Kcal)

早歩き20分
93/72(Kcal)

電車バス通勤20分
座位:28/22(Kcal)

立位:39/30(Kcal)

階段昇る5分
ゆっくり:22/17(Kcal)

速く:48/37(Kcal)

【腎臓を守るために追加したい項目】あなたが、追加したいこれならできる項目に○をつけましょう。

| 散歩 | スポーツ・ジム | 体操 | ストレッチ |
|---------|---------|-----|-----------|
| 立位時間増やす | 家事 | 庭仕事 | 通勤時の歩行増やす |

運動療法：あなたの筋力をチェックしてみましょう

資料⑬

四日市市健康センター

| チェック | 1. 握力 | 2. 開眼片足立ち (20秒以上) | 3. イスからの立ち上がり (10回を15秒以内) | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|----|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---|
| 何がわかる | 両腕の筋力で、全身の筋力の大まかな程度を知ることができます | 両足の筋力とバランス能力「止まった姿勢」と「動いている姿勢」の両方を保つ力で、体を支える力が分かります | 足の筋力椅子に座る、立ち上がるという日常的な動作から足全体の総合的な筋力が分かります | | | | | | | | | | | | | | |
| 基準 | 男:26kg以上 女:18kg以上 | 20秒以上立っていられる *5秒以下は転倒しやすい | 10回を15秒以内にできる *15秒以上で筋力低下、歩くのが遅くなる傾向 | | | | | | | | | | | | | | |
| あなたの結果 | 右腕【 】kg 左腕【 】kg | (20秒) (できなかった時) 右【できた】・【 】秒 左【できた】・【 】秒 | 10回を【 】秒 *15秒以内に10回が【できた】・【できない】 | | | | | | | | | | | | | | |
| 運動 | 他の筋力チェックと合わせて判断しましょう | 20秒以下なら！ 【お尻の筋肉と足の指の筋肉が強い】 | 15秒以上なら！ 【太ももとふくらはぎの筋力が強い】 | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <caption>中高齢者 握力平均値</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60～64歳</td> <td>42.85kg</td> <td>26.31kg</td> </tr> <tr> <td>65～69歳</td> <td>39.58kg</td> <td>25.28kg</td> </tr> <tr> <td>70～74歳</td> <td>37.36kg</td> <td>23.67kg</td> </tr> <tr> <td>75～79歳</td> <td>35.67kg</td> <td>22.49kg</td> </tr> </tbody> </table> <p>【効果的な運動】 - 開脚運動 (開いた姿勢・立った姿勢) - お尻上げ運動 - 足の指でー玉運び - 足の指タオルギャザー など</p> | 年齢 | 男性 | 女性 | 60～64歳 | 42.85kg | 26.31kg | 65～69歳 | 39.58kg | 25.28kg | 70～74歳 | 37.36kg | 23.67kg | 75～79歳 | 35.67kg | 22.49kg | <p>【効果的な運動】 - 膝伸ばし運動 - 膝下タオル押し・足上げ - かかと上げ運動 - 足の指でー玉運び - 足の指タオルギャザー など</p> |
| 年齢 | 男性 | 女性 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60～64歳 | 42.85kg | 26.31kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65～69歳 | 39.58kg | 25.28kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70～74歳 | 37.36kg | 23.67kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75～79歳 | 35.67kg | 22.49kg | | | | | | | | | | | | | | | |

筋力アップ運動【メニュー: 】を【 】回(目安20~30回)やってみましょう!

全国糖尿病週間 世界糖尿病デーの周知

- ・ 1市3町において、駅、各公共機関、薬局、スーパーにおいてポスターを掲示
- ・ イオンでデジタルサイネージを掲示

全国糖尿病週間 11月13日(日)~19日(土)
世界糖尿病デー 11月14日(日)

あなたの 血糖値 大丈夫?

糖尿病予備群 以上の方は病院へ行きましょう!

正常型と比べると境界型の方は**2.2倍**、糖尿病型の方は**3.5倍**
心臓や血管の病気になりやすい

引用：国立国際医療研究センター糖尿病情報センター

| 判定区分 | 糖尿病予備群以上 | | |
|-------------------------|------------|--------------|------------|
| | 正常型 | 境界型(糖尿病予備群) | 糖尿病型 |
| 空腹時血糖値 | 110mg/dL未満 | 110~125mg/dL | 126mg/dL以上 |
| HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) | 6.0%未満 | 6.0~6.4% | 6.5%以上 |

境界型とは まだ糖尿病にはなっていないが、そのまま現在の生活を続けると、糖尿病になる危険が高いとされる状態

参考：日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイド2020-2021」文光堂、糖尿病診療ガイドライン2019

四日市市国民健康保険では、地域の医療機関と連携して、糖尿病性腎症の重症化を予防する取り組みを行っています。



(監修：四日市医師会 糖尿病対策委員会)

受診勧奨と保健指導の結果

受診勧奨

| | 令和3年 | 令和2年 |
|----------|------|------|
| 対象者数 (人) | 250 | 442 |
| 受診者数 (人) | 140 | 214 |
| 受診率 (%) | 56.0 | 48.4 |

受診勧奨と保健指導の結果

保健指導

| | 令和3年 | 令和2年 |
|----------|------|------|
| 対象者数 (人) | 330 | 291 |
| 受診者数 (人) | 24 | 25 |
| 受診率 (%) | 7.3 | 8.6 |

川越町健康サポート事業（独自事業）



【目的】

受診に係る自己負担金を助成することにより、
特定健診の受診の促進と健康管理の向上を図る

【実施方法】

特定健診受診者に案内を送り、希望日に健康相談を受けた
方に対して自己負担金を助成する

特定保健指導対象者には、初回面談とする

CKD予防事業、重症化予防事業

- 【目的】** 特定健診の結果から、慢性腎臓病の状況にあると推測される方を対象として、現在の疾病の状況と慢性腎臓病の進行を防ぐ生活習慣を体得してもらう。
- 【対象者】** 前年度特定健診結果より e -GFRが60未満の方と尿たんぱく（+）の方、または、ヘモグロビンA1c6.5以上の方

【内 容】 個人面談にて、生活習慣の改善と塩分の適正摂取について指導。

令和3年度の特健健診結果も含めて、個別指導を実施した。

【結 果】 塩分チェックシートを用い、塩分の摂取量を推定し、チェックシートの点数が下がるよう、食事指導を行った。

CKD予防事業、重症化予防事業

| 対象者数 | 参加者数 |
|------|------|
| 200 | 28 |

昨年度との結果比較 HbA1cについて

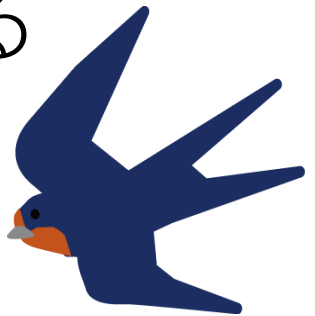
| 対象者数 | 改善 | 変化なし | 非改善 |
|------|----|------|-----|
| 23 | 10 | 6 | 7 |

KDBデータを活用した腎機能予測 結果還元プロジェクトの参加

【目的】 国保中央会が構築した予測モデルによる
腎機能予測結果を活用する

【内容】 予測結果等の当町における活用
健康サポート事業、特定保健指導時に活用

【結果抽出】 2021年度 of 特定健診結果をもとに抽出



- Step1. 「個人ごとのサマリ」シートの出力
KDB個人番号を欄外に入力し「個人ごとのサマリ」シートを出力
- Step2. eGFR値及び健診値の遷移の確認
グラフを用いて過去の遷移を確認し、改善すべき健診項目を確認
- Step3. 健診・受診情報の確認
過去8年間の情報を確認し、保健指導実施内容の検討



Step1. 「個人ごとのサマリ」シートの出力

保健指導
対象者選定

保健指導実施

2シート目「腎機能将来予測結果一覧」

| KDB個人番号 | 氏名 | 特定健診情報 | | | | | | 予測結果 | | | | | | | | | |
|-------------|------|--------|-------|-----|----------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-----------------------|-------------|-----------------------------|------|----|------------|--|
| | | 再計算 | | 尿蛋白 | CKD重症度分類 | 予測結果(2020年) | | 予測結果(2022年) | | 予測結果(2024年) | | 予測結果(2026年) | | | | | |
| | | eGFR値 | GFR区分 | | | eGFR値 | GFR区分 | eGFR値 | GFR区分 | eGFR値 | 2019年度健診結果から低下するeGFR値 | GFR区分 | 各健診値が平常値に戻ることで、減少が期待される医療費※ | | | | |
| 9900123XXXX | 国保D介 | G4 | 15.4 | G4 | 5(+++) | 高 | 6.5 | G5 | 5.1 | G5 | 0.0 | G5 | 0.0 | 15.4 | G5 | ¥1,017,616 | |
| 9900456XXXX | 国保A太 | G5 | 11.9 | G5 | 3(+) | 高 | 8.5 | G5 | 4.8 | G5 | 1.9 | G5 | 0.0 | 11.9 | G5 | ¥1,166,086 | |
| 9900789XXXX | 被保A矢 | G5 | 13.7 | G5 | 3(+) | 高 | 11.7 | G5 | 7.6 | G5 | 1.6 | G5 | 2.2 | 11.6 | G5 | ¥372,757 | |
| 9901122XXXX | 被保B子 | G4 | 18.3 | G4 | 5(+++) | 高 | 13.5 | G5 | 3.4 | G5 | 0.0 | G5 | 0.0 | 18.3 | G5 | ¥846,723 | |
| 9901455XXXX | 国保C尋 | G4 | 22.8 | G4 | 3(+) | 高 | 19.1 | G4 | 17.3 | G4 | 10.8 | G5 | 9.2 | 13.7 | G5 | ¥331,513 | |

5シート目「個人ごとのサマリ」

5.個人ごとのサマリ

| | | | |
|------|--|--------------------|--|
| 氏名 | | 被保険者証記号 (国保) | |
| 性別 | | 被保険者証番号 (国保・後期) | |
| 生年月日 | | 国保個人番号 | |
| 住所 | | | |

印刷範囲外→

個人ごとのサマリ出力方法

① KDB個人番号を入力⇒⇒

② ボタン押下 ⇒⇒⇒⇒⇒

KDB個人番号入力後、ボタン押下することで個人ごとのサマリを出力可能である。(実施前に「コンテンツの有効化」を押下お願いします。)

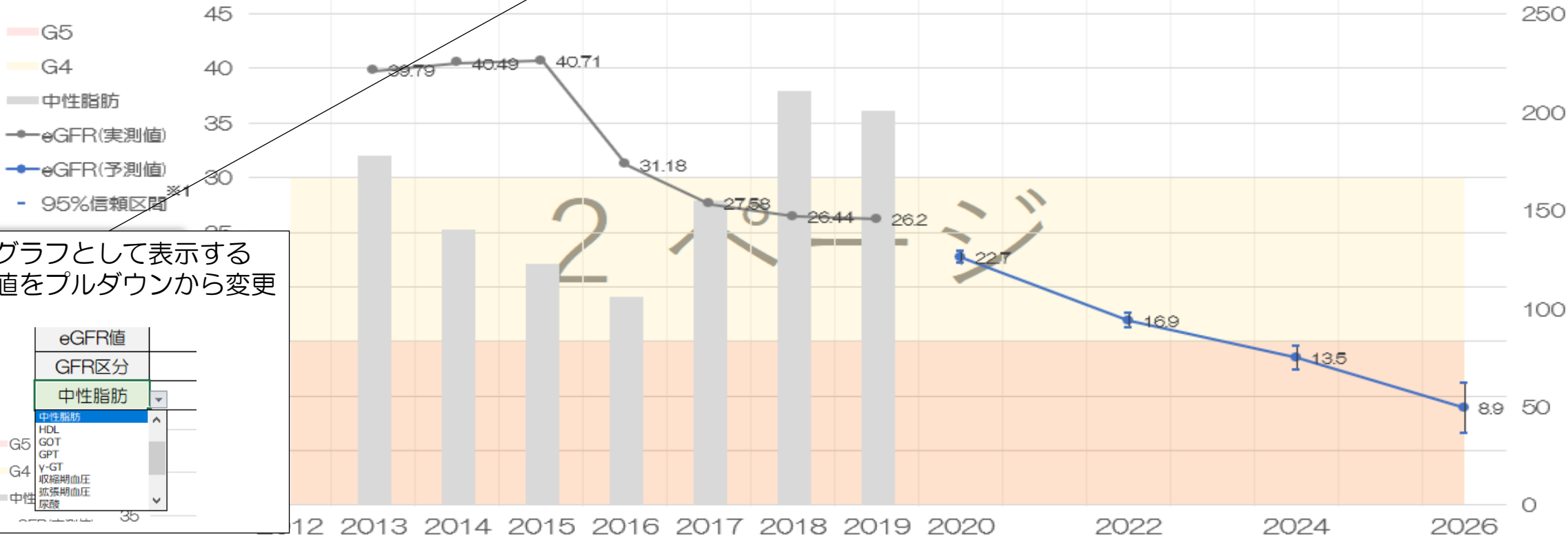
クラブボード
セキュリティの警告 マクロが無効にされました。

コピー&ペースト後、出力ボタンを押下

Step2. eGFR値及び健診値の遷移の確認

1.eGFR値及び健診値の遷移

| ※年度末年齢 年度及び 年齢※ | 2019年度以前の個人情報 | | | | | | | | AI予測結果 | | | |
|-----------------------|---------------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|
| 健診結果 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2022 | 2024 | 2026 |
| eGFR値 | | 39.8 | 40.5 | 40.7 | 31.2 | 27.6 | 26.4 | 26.2 | 22.7 | 16.9 | 13.5 | 8.9 |
| GFR区分 | | G3b | G3b | G3b | G3b | G4 | G4 | G4 | G4 | G4 | G5 | G5 |
| 中性脂肪 | | 178 | 140 | 123 | 106 | 155 | 211 | 201 | | | | |



Step3. 健診・受診情報の確認

保健指導
対象者選定

保健指導実施

2. 健診・受診情報

| | 年度及び 健診結果 受診月 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
|--------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 無し | 無し | 無し | 無し | 無し | 無し | 無し | 無し |
| 健診情報 | eGFR値 | | 39.8 | 40.5 | 40.7 | 31.2 | 27.6 | 26.4 | 26.2 |
| | GFR区分 | | G3b | G3b | G3b | G3b | G4 | G4 | G4 |
| | 尿蛋白 | | ++ | + | ++ | ++ | + | + | + |
| | CKD重症度分類 ^{※2} | | 高 | 高 | 高 | 高 | 高 | 高 | 高 |
| | 血清クレアチニン | | 1.23 | 1.20 | 1.19 | 1.50 | 1.68 | 1.73 | 1.71 |
| | 身長 | | 155.0 | 153.2 | 154.1 | 153.9 | 153.3 | 153.7 | 153.6 |
| | 体重 | | 67.8 | 68.8 | 66.9 | 68.7 | 69.5 | 73.6 | 71.6 |
| | BMI | | 28.2 | 29.3 | 28.2 | 29.0 | 29.6 | 31.2 | 31.1 |
| | 腹囲 | | 85.0 | 86.0 | 84.4 | 88.5 | 87.3 | 96.4 | 96.3 |
| | 中性脂肪 | | 178.0 | 140.0 | 123.0 | 106.0 | 155.0 | 211.0 | 201.0 |
| | HDL | | 52.0 | 54.0 | 56.0 | 56.0 | 43.0 | 42.0 | 41.0 |
| | GOT | | 36 | 43 | 57 | 52 | 46 | 32 | 31 |
| | GPT | | 23 | 30 | 31 | 35 | 31 | 25 | 25 |
| | γ-GT | | 23 | 20 | 20 | 24 | 19 | 24 | 21 |
| | 収縮期血圧 | | 239.0 | 187.0 | 190.0 | 162.0 | 136.0 | 173.0 | 172.0 |
| | 拡張期血圧 | | 107.0 | 94.0 | 100.0 | 98.0 | 69.0 | 82.0 | 82.0 |
| | 尿酸 | | 7.2 | 6.9 | 7.1 | 7.1 | 4.2 | 4.5 | 4.6 |
| | 空腹時血糖 | | 88.0 | | 91.0 | | | | |
| | 随時血糖 | | | 92.0 | | 88.0 | 85.0 | 88.0 | 84.0 |
| | HbA1c | | 5.3 | 5.1 | 5.3 | 5.2 | 5.2 | 5.0 | 5.1 |
| 尿糖 | | - | - | - | - | - | - | - | |
| LDL | | 177 | 174 | 174 | 170 | 166 | 177 | 176 | |
| 喫煙有無 | | | | | | | | | |
| 傷病情報 ^{※3} | 受診回数 ^{※4} | 0 | 21 | 22 | 19 | 18 | 17 | 11 | 10 |
| | 高血圧 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | 糖尿病 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| | 脂質異常症 | | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| | 虚血心疾患 | | ● | | | | | | |
| | 脳卒中 | | | | | | | | |
| 腎疾患 | | | | | | ○ | ○ | ○ | |

色凡例
保健指導判定値over
受診回数判定値over

※2CKD重症度分類
CKD（慢性腎臓病）になるリスク
低のステージを基準に、軽、中、高の順で
死亡、末期腎不全、心血管死亡発症の
リスクが上昇する

| GFR区分/eGFR値 | 尿蛋白 | | | | |
|---------------|-----|---|---|----|-----|
| | - | ± | + | ++ | +++ |
| G1 (>90) | 低 | 低 | 軽 | 中 | 中 |
| G2 (89~60) | 低 | 低 | 軽 | 中 | 中 |
| G3a (59~45) | 軽 | 軽 | 中 | 高 | 高 |
| G3b (44~30) | 中 | 中 | 高 | 高 | 高 |
| G4 (29~15) | 高 | 高 | 高 | 高 | 高 |
| G5 (14~) | 高 | 高 | 高 | 高 | 高 |

※3傷病情報
年度ごとのレセプト(医科・DPC)に該当の傷病データ(ICD10・傷病名コード)が1つでも存在した場合「○」、投薬情報もある場合「●」と表示(腎疾患を除く)

※4受診回数
年度ごとのレセプト枚数

※5以下の優先順で最大3つ表示
①腎疾患関係のレセプトがある医療機関を優先
腎疾患関係の傷病データがある場合「★」表示
②レセプトの枚数が多い医療機関を優先
0内に受診件数表示

| 受診医療機関(上位3機関 ^{※5}) | | 受診最新月 |
|------------------------------|---------------|---------|
| 1 | XX眼科医院 (3) | 2020年2月 |
| 2 | XX脳神経外科病院 (1) | 2020年1月 |
| 3 | XXクリニック (1) | 2020年1月 |

| 保健指導判定値 | 受診回数判定値 | |
|---------|---------|-----|
| 60.0 | 45.0 | 以下↓ |
| 25.0 | - | ↑以上 |
| 150.0 | 300.0 | ↑以上 |
| 39 | 34 | 以下↓ |
| 31 | 51 | ↑以上 |
| 31 | 51 | ↑以上 |
| 51 | 101 | ↑以上 |
| 130.0 | 140.0 | ↑以上 |
| 85.0 | 90.0 | ↑以上 |
| 7.0 | - | ↑以上 |
| 100.0 | 126.0 | ↑以上 |
| 100.0 | 126.0 | ↑以上 |
| 5.6 | 6.5 | ↑以上 |
| 120 | 140 | ↑以上 |

印刷範囲外にて、色付けする基準は変更可能

ご清聴ありがとうございました

