

研究を終えるにあたり、終始あたたかくご指導をいただきました東京医科歯科大学 河原和夫教授に心より感謝を申し上げます。また、平成 16 年度の業務改革について知恵と力と勇気を与えてくださいました富永祐民センター長、寛登希義副センター長、石井久夫総務課長、大きな立場でご指導いただきました清水国樹理事長、秋田紘雄常務理事、浅谷守監事に深謝申し上げます。最後に夜遅くまで議論と作業をともにした指導課の共同研究者の皆さんに深く感謝します。

共同研究者（指導課）

武隈清、出井良直、根間健吉、川人良子、古川隆司、小田京子、中野光代、早瀬智文、早瀬須美子、久野薫、和田昌樹、池野尚美、上谷純代、太田裕子、尾関明美、高橋由美、神崎央貴、伊藤奈穂子、石川裕哲、尾関卓也、後藤恵子、山本薫、大野千秋、岡田しのぶ、鈴木礼子、石川信仁、藤田淳子、水野克己、原田留美、太田真紀子、森敏彦

糖尿病予防教室日程表

回	月日	時 間	カリキュラム	内 容	場 所	持ち物
1		9:00	受 付 オリエンテーション 問診 健康度評価	オリエンテーション 問診 食習慣チェック 健康度評価総合コース ウエスト周径計測		16,210円 タオル 室内用シューズ
		16:00	終 了			
2	6/19 ・ 11/27	13:00	オリエンテーション	担当者紹介・教室連絡	講義室	10,000円 筆記用具
		13:15	結果説明・医師講義	健康度評価結果説明 「なぜ血糖が上がるのでし ょう」 ※希望者のみ個別相談		テキスト
		14:30	移動・更衣 運動実技	体調チェック 運動プログラムの実際① 「ちょっと体を動かしてみ よう」	フィットネス ルーム	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		15:30	終 了			
3	6/26 ・ 12/4	12:00	栄養実習	バイキング実習 「食事量は適量だったでし ょうか?」	クッキングル ーム	テキスト 筆記用具
		13:00	講義・検査	「糖尿病自己管理のための 食前・食後・運動後の簡 易血糖・尿糖測定」(希 望者)	講義室	
		13:30	休憩・移動			
		13:45	運動講義			
		14:00	運動実技	「自分に合った運動」	フィットネス ルーム ジョギングト ラック	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		15:00	医師講義	体調チェック 運動プログラムの実際② 「簡単な運動の体験」	講義室	テキスト 筆記用具
15:30	終 了	「血糖を改善するための工 夫」 終了後アスレチックルーム オリエンテーション ※希望者のみ				
4	7/10 ・ 12/18	13:00	運動実技	体調チェック 運動プログラムの実際③ 「目標心拍で運動しよう」	フィットネス ルーム	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		14:10	休憩・移動			
		14:25	栄養講義	「血糖を上げにくい食べ 方」	講義室	テキスト 筆記用具
		15:30	終 了			
5	7/24 ・ 1/8	13:00	運動実技	体調チェック 運動プログラムの実際④ 「ウォーキングと家庭でで きる筋力トレーニング」	フィットネス ルーム アスレチック ルーム	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		14:10	休憩・移動			
		14:25	栄養講義	「血糖を上げにくい食事を 知ろう!」	講義室	テキスト 筆記用具
		15:30	終 了			

回	月日	時 間	カリキュラム	内 容	場 所	持ち物
6	8/7 ・ 1/22	13:00	運動実技	体調チェック 運動プログラムの実際⑤ 「プールで歩こう」	フィットネス プール	水着・タオル スイミングキ ャップ
		14:10 14:25	更衣・休憩・移動 グループワーク	「血糖をコントロールする メリット」	講義室	テキスト 筆記用具
		15:30	終 了			
7	8/21 ・ 2/5	13:00	運動実技	体調チェック 運動プログラムの実際⑥ 「筋トレマシンを使ったト レーニング」	アスレチック ルーム	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		14:10 14:25	休憩・移動 歯科講義	「逃がせない！糖尿病口腔 ケアのポイント」	講義室	テキスト 筆記用具
		15:30	終 了			
8	9/4 ・ 2/19	9:00	検 査	採 血	2F 検査室	1,510円
		10:15	運動実技	運動プログラムの実際⑦ 「総仕上げ！あなたも運動 愛好家」	フィットネス ルーム	トレーニング ウェア 室内用シュー ズ タオル
		11:15	休憩・移動			
		11:30	講義・実技	「糖尿病とうまく付き合う ストレス管理」	リラクゼーシ ョンルーム	テキスト 筆記用具
12:30	終 了					
9			効果測定	健康度評価総合コース（抜 粋）	2F 検査室	
10	9/25 ・ 3/12	13:00	結果説明	効果測定の結果説明	講義室	テキスト
		14:00	休 憩			
		14:10	グループワーク	「これからの健康法」		筆記用具
		15:00	終 了			

事業実践評価表

活動・取り組みの評価	
分野	糖尿病
目標・目標値	糖尿病患者及びその合併症の減少
事業名	糖尿病指導者研修会
事業目的	地域、職域における糖尿病対策を充実させるため、糖尿病指導者の資質向上、及び地域ネットワーク構築を目的とする。
事業の概要	保健所の医師、保健婦、栄養士、市町村職員及び産業医等を対象に、効果的な実践指導の習得、糖尿病の最新情報の取得、情報の共有化、ネットワークの構築を目的に研修会を開催。
期待する効果	<ul style="list-style-type: none"> ①糖尿病教室開催医療機関の増加 ②糖尿病患者数の増加の抑制 ③耐糖能異常率の増加の抑制 ④肥満者の減少

参考資料 事業実践評価表の一例

活動・取り組みの評価	
分野	糖尿病
目標、目標値	学習の場の増加 糖尿病有病者数の抑制 耐糖能異常率の抑制 糖尿病教室開催医療機関数の増加
事業名	糖尿病指導者研修会
事業目的	地域、職域における糖尿病対策を充実させるため、地域、職域でのネットワークの構築及び糖尿病指導者の資質向上を図る。
事業の概要	保健所の医師、保健婦、栄養士、市町村職員及び産業医等を対象に、効果的な実践指導法の習得、糖尿病の最新情報の取得、情報の共有化、ネットワーク構築を目的に研修会を開催。
期待する効果	①糖尿病指導者の資質向上 ②研修をとおして、糖尿病対策の充実に寄与
具体的な活動状況	<p>糖尿病指導者研修会を計6日間開催。研修の詳細は以下の通り。</p> <p>①糖尿病指導者研修会（保健所編、市町村・企業編） 約80名を対象とし、計5日間の研修会を開催。</p> <p style="padding-left: 20px;">A：愛知県保健所関係 全1回（1日） 内容 事例発表、グループワーク、ディスカッション中心に主に地域ネットワークの構築、研修会の企画を重点とする。</p> <p style="padding-left: 20px;">B：市町村、保健センター、名古屋市保健所及び企業関係 全2回（計4日） ※1日目は全体研修。2日目はより詳細な指導法を習得するため各回定員を20名程度とし、計3回実施。参加者が3日間のいずれか1日受講 内容 糖尿病対策の施策及び糖尿病指導の実践的な内容（病態、合併症等の基礎知識、運動療法、食事療法、健康教育法）の取得を重点とする。</p> <p>②糖尿病指導者研修会（再教育編） C：①の研修会参加者を対象とし、1日の研修会を開催 全1回（1日） 内容 地域、職域における糖尿病対策をより充実させるため、最新情報の取得、情報の共有化をはかり、指導者の資質向上、ネットワークの構築を重点とする。</p>
今後の取り組みや課題	<p>今後の取り組み</p> <p>①研修を継続し、特に職域指導者の参加を推進し、企業における糖尿病対策の充実に寄与すること</p> <p>②職域を含めた県全体でのネットワーク構築を目標に、再教育研修の充実と継続</p> <p>③継続的な事業評価の実施</p> <p>課題</p> <p>①愛知県、あいち健康プラザ、地域、職域間のネットワークの充実を図るための体制づくり</p> <p>②最新情報の提供、事後フォローの体制づくりの充実</p> <p>③他地域での開催の検討</p>

図1. 健康度評価結果表①

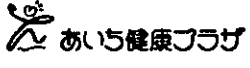
健康度評価結果表

総合コース

利用番号: 000440026 愛子日: 平成35年10月1日

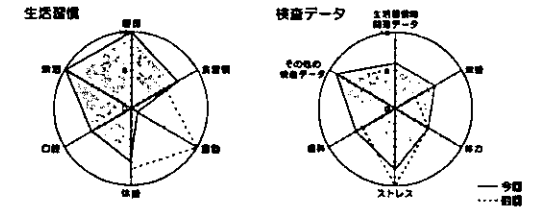
インケン アイコ

氏名: 健診 愛子 様



〒470-2101 知多郡東浦町大字西段字番田山1番地の1
TEL. 0562-82-0211 (代表)

利用番号	000440026	性別	女	年齢	54歳
氏名	健診 愛子	検査日	平成35年10月1日	コース	総合コース



運動
＜現在の運動習慣＞
運動習慣はありません。

＜アドバイス＞
運動習慣は、「全身持久力」「疲労」「免疫力」の3項目です。多岐にわたる検査項目についてレポートを記していますので、ご確認ください。特に「全身持久力」を改善し、運動を楽しくしてください。

栄養
＜全量摂取の目安＞
摂取量の多い・食事を抑えましょう。

＜全量摂取の目安＞
エネルギーを減らしましょう。砂糖・塩・脂質を多く含む食品(菓子)を減らしましょう。

生活
＜現在の生活習慣＞
生活習慣は「食生活」「睡眠」「ストレス」の3項目です。多岐にわたる検査項目についてレポートを記していますので、ご確認ください。特に「生活習慣」を改善し、健康を維持してください。

検査
＜現在の検査データ＞
検査データは「血糖」「脂質」「尿酸」「肝臓」「腎臓」の5項目です。多岐にわたる検査項目についてレポートを記していますので、ご確認ください。特に「血糖」「脂質」を改善し、健康を維持してください。

改善意欲をステージモデルで表示



図2. 健康度評価結果表②

検査項目	2024.10.01	2023.10.01	変化率	判定
身長	167.8	167.8	0%	
体重	61.2	61.2	0%	
BMI	21.5	21.5	0%	
内臓脂肪面積 (CT値)	12.5	12.5	0%	
総コレステロール	195	195	0%	
LDLコレステロール	115	115	0%	
HDLコレステロール	45	45	0%	
中性脂肪	95	95	0%	
尿酸	3.5	3.5	0%	
血糖 (空腹)	95	95	0%	
血糖 (随時)	110	110	0%	
糖化ヘモグロビン (HbA1c)	5.4	5.4	0%	
アルブミン	4.2	4.2	0%	
クレアチニン	0.8	0.8	0%	
尿酸	3.5	3.5	0%	

結果をグラフ表示

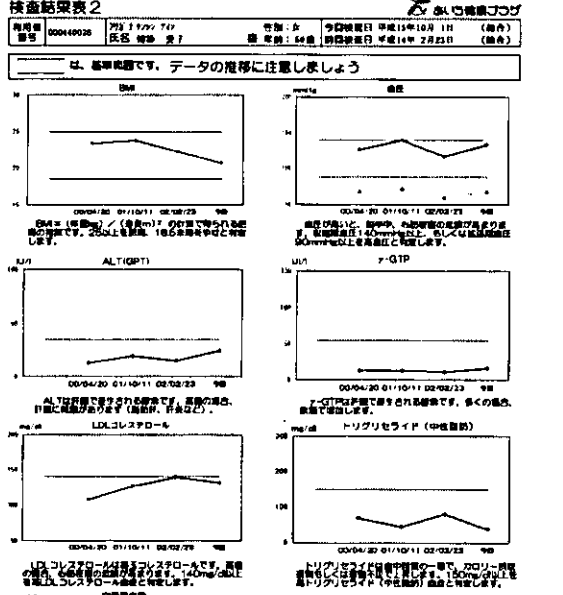


図3. 健康度評価結果表③

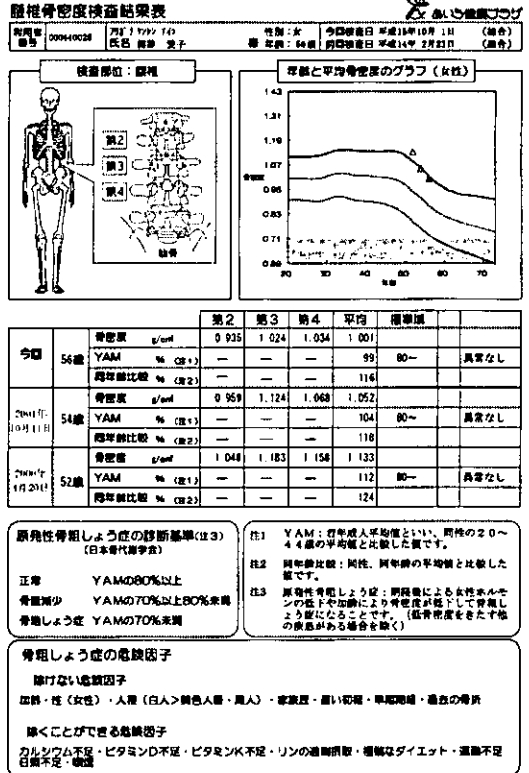
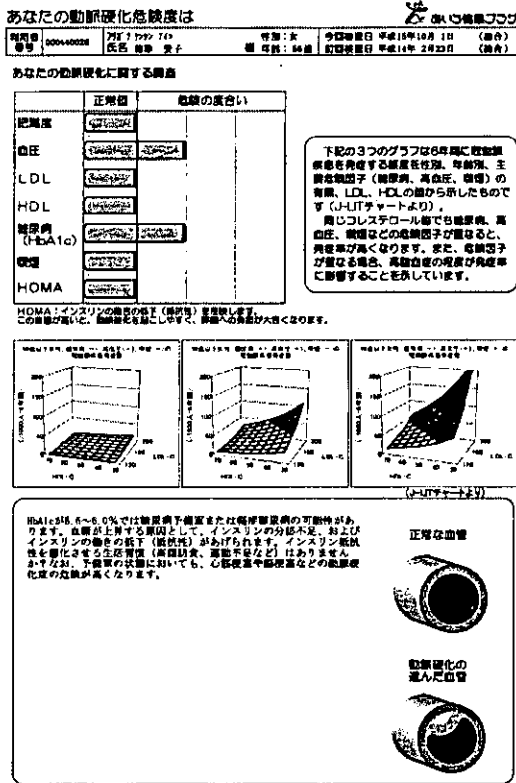


図4. 健康度評価結果表④

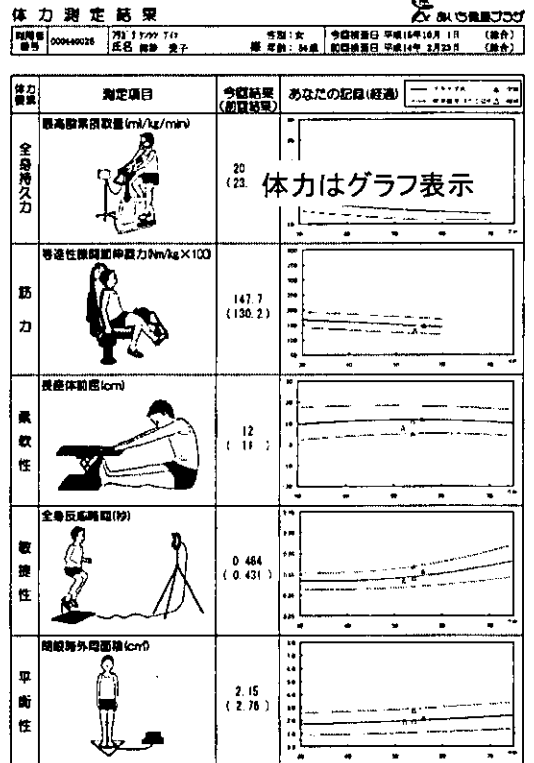
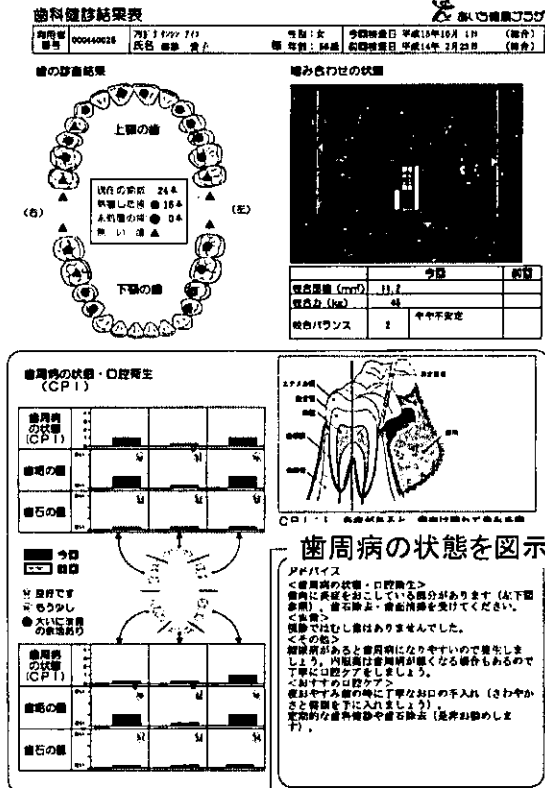


図5. 健康度評価結果表⑤

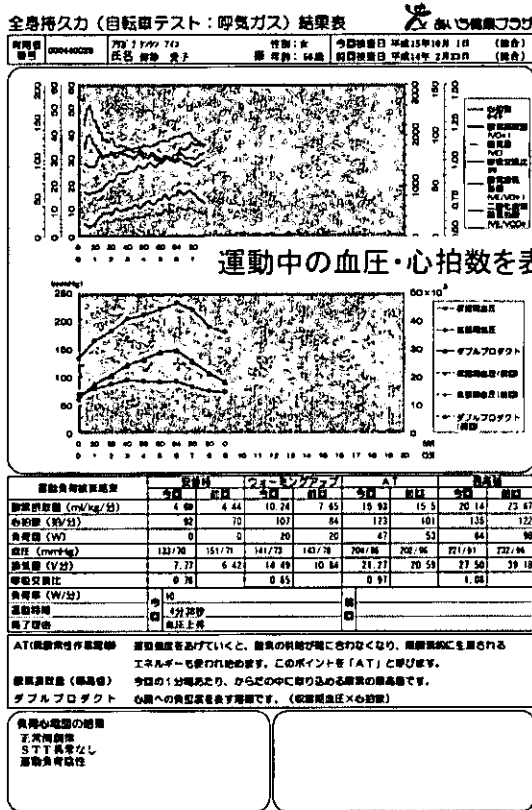


図6. 健康度評価結果表⑥

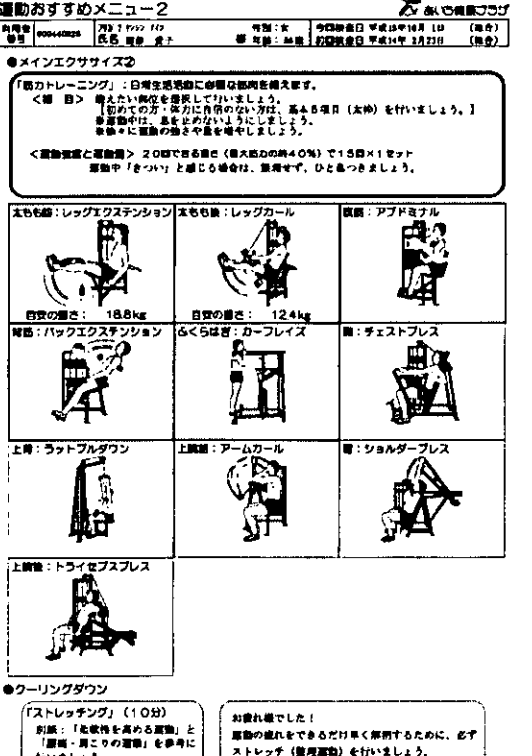
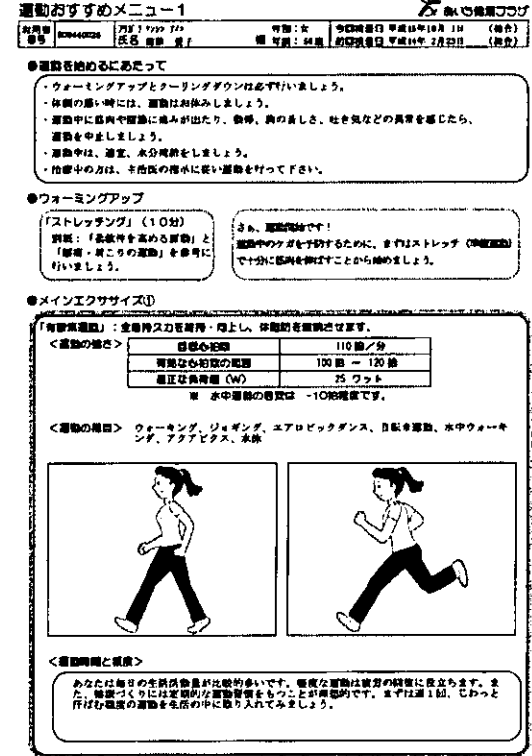


図7. 健康度評価結果表⑦

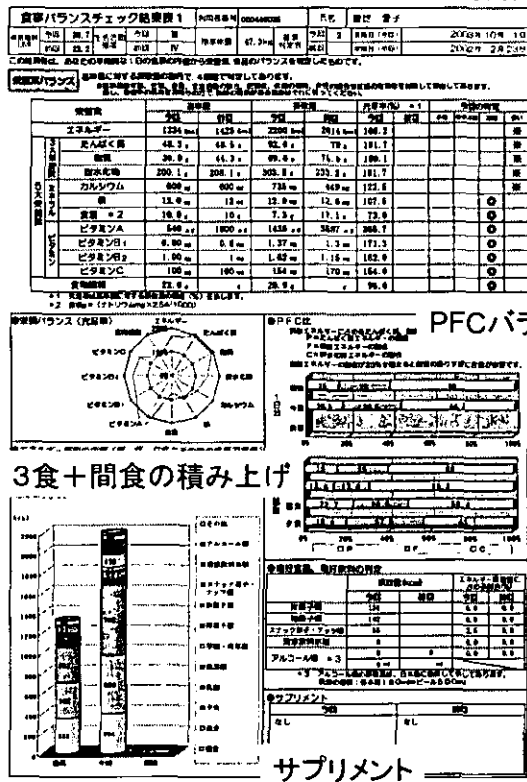


図8. 健康度評価結果表⑧

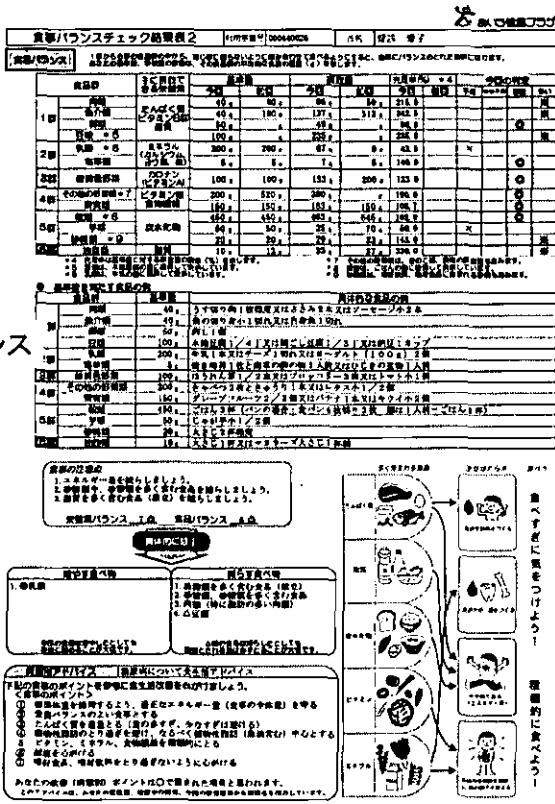
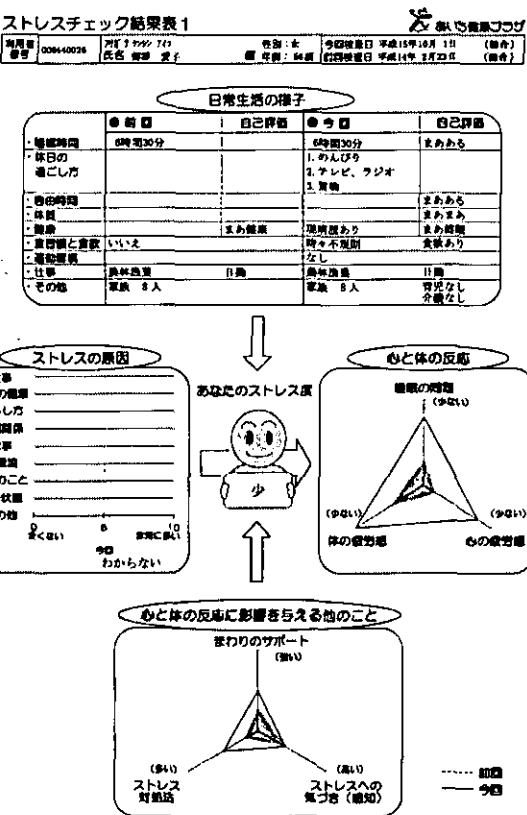
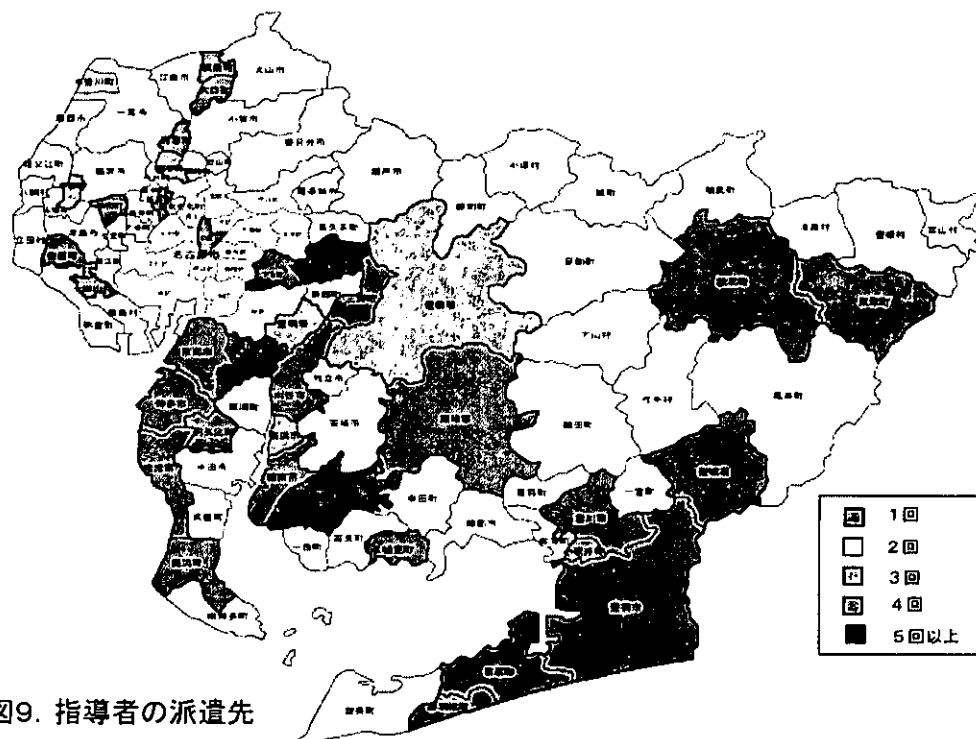


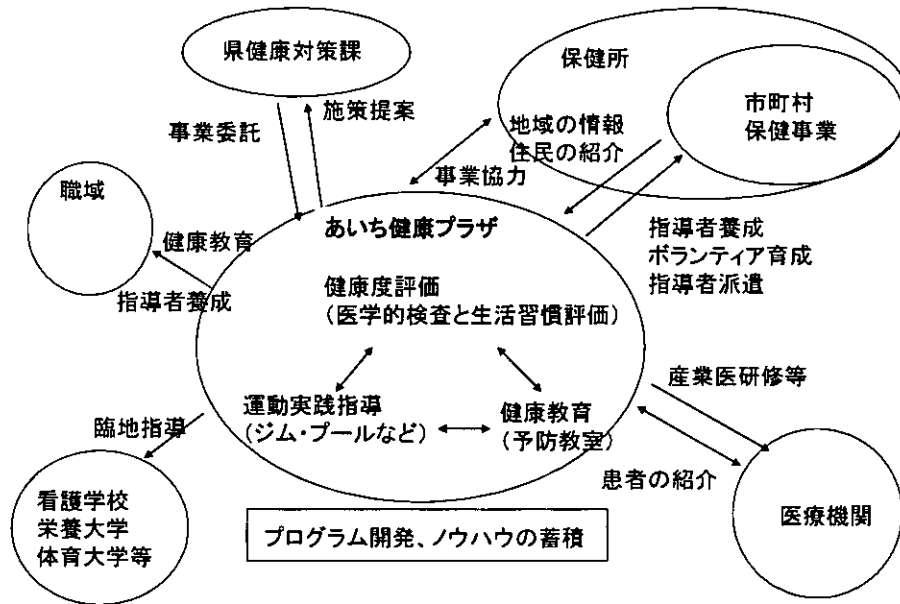
表1. 糖尿病・肥満予防教室3ヵ月後の検査値の変化

(Total N=63)				(FPG \geq 110mg/dl N=22)			
	教室前	→	3ヵ月後		教室前	→	3ヵ月後
BW (kg)	65.3 \pm 11.0	→	63.6 \pm 11.3 *	FPG (mg/dl)	132.0 \pm 25.7	→	122.5 \pm 28.3 *
BMI	26.1 \pm 3.8	→	25.5 \pm 3.7 *	HbA1c (%)	6.42 \pm 0.90	→	6.18 \pm 0.72
%Fat	33.1 \pm 7.9	→	31.3 \pm 7.4 *	Insulin	8.33 \pm 5.04	→	7.03 \pm 4.65 *
SBP	123.5 \pm 18.0	→	121.8 \pm 16.9	HOMA	2.48 \pm 2.37	→	1.94 \pm 1.64 *
DBP	69.6 \pm 9.5	→	68.6 \pm 10.0	SBP	129.1 \pm 15.7	→	122.5 \pm 14.7 *
Chol	223.4 \pm 37.1	→	214.1 \pm 41.6 *				
TG	121.7 \pm 67.8	→	119.2 \pm 69.4				
ChE	379 \pm 113	→	356 \pm 125 *				

* p<0.05, mean \pm SD
(Wilcoxon符号つき順位検定)

平成15年度 巡回実践指導実施市町村(地域)
36市町村(+名古屋市中区、天白区)



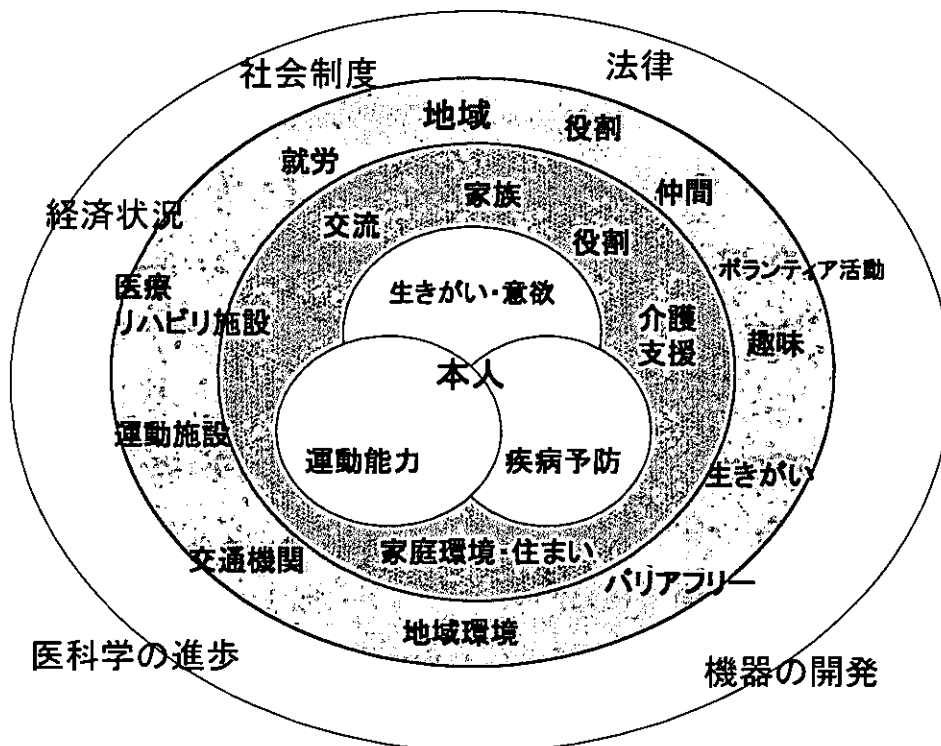


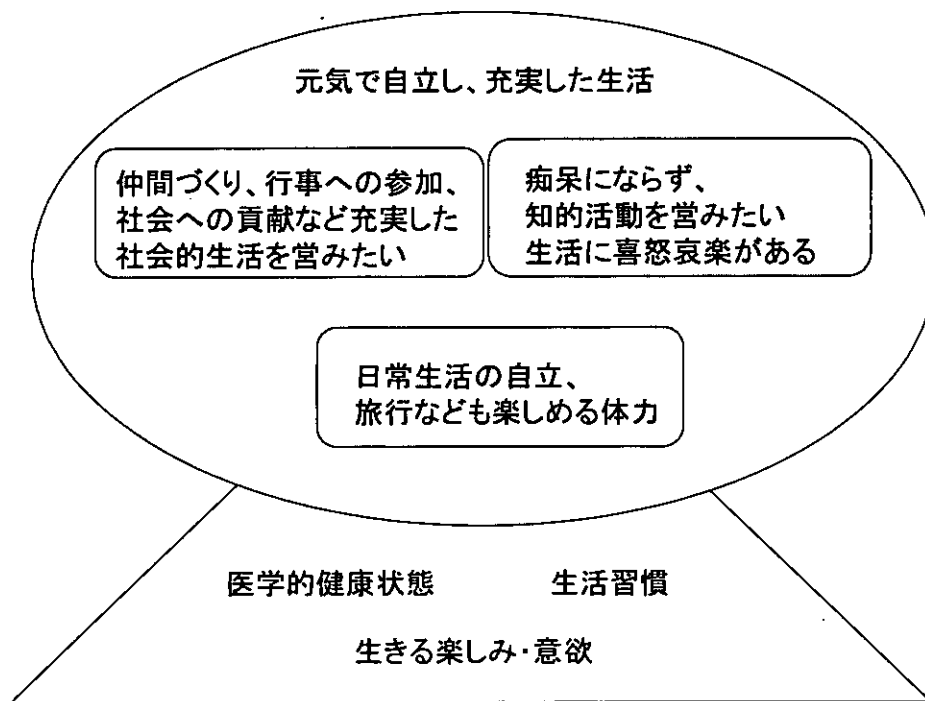
あいち健康プラザの業務体系

参考資料2. 指導者養成 :

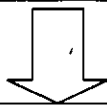
行政セミナーにおけるグループワーク

企画・運営してみよう
わが町の健康寿命延伸計画

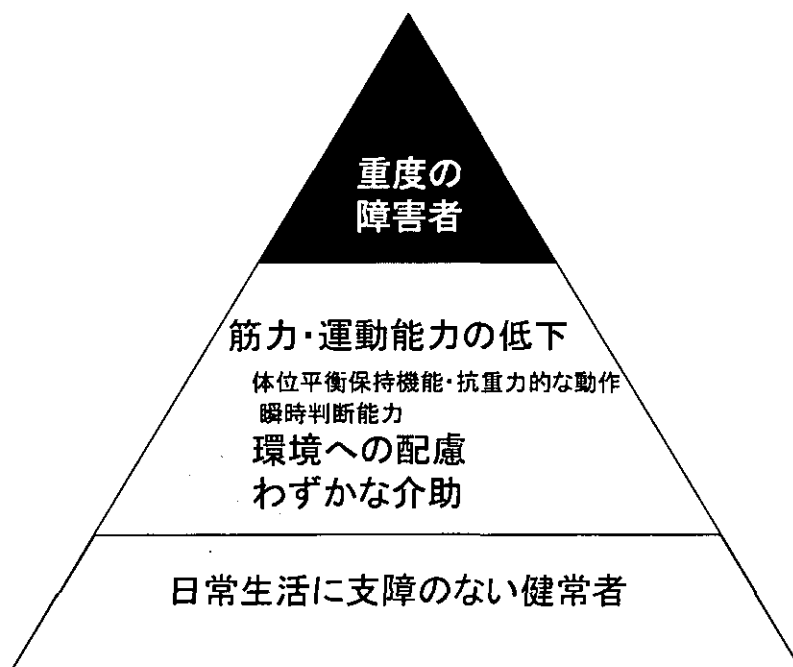




- ターゲット(対象者)をどうするか？
- 達成されたときの状況を思い浮かべながら、ラフなイメージを作る。



- 目標を明確にする。
- 方法、人的・物的資源を考慮する。
- 住民参加を基本とする
- 条件(環境・予算など)に適応させる。



自立機器と介護機器

自立機器

		身体状態		
		全介護	部分介護	正常
精神状態	意欲強い		 従来の機器	
	弱い			 取り扱いやすい
自立意欲	痴呆		 意欲を持たせる工夫	

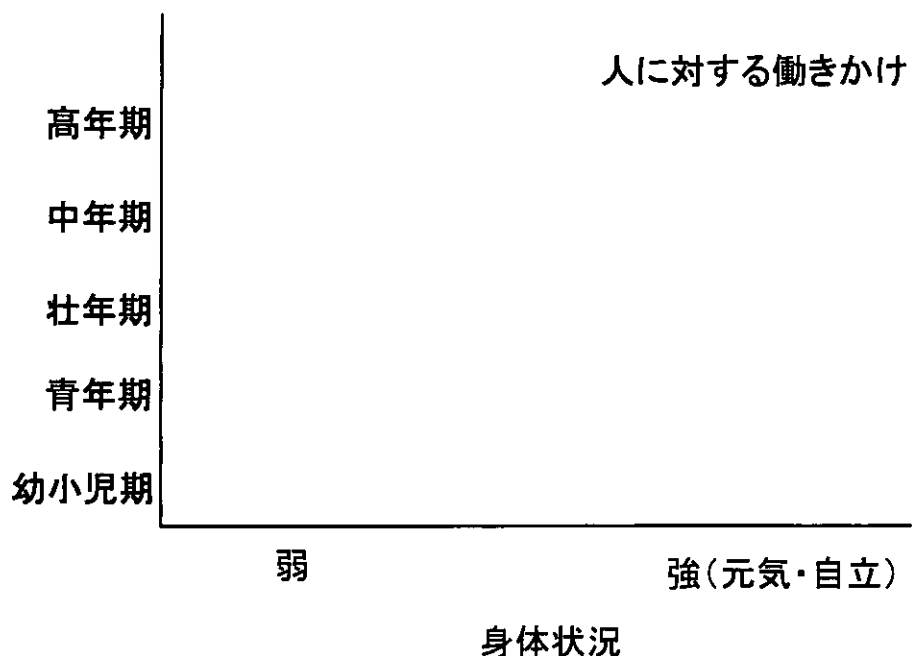
介護機器

		身体状態		
		全介護	部分介護	正常
精神状態	意欲強い			
	弱い			
自立意欲	痴呆			

明るい長寿社会につながる事業を考えてみよう

- 思いつきでかまわないので、数多く自由に出してみる。
- アイデア批判は禁物
- 他の人のアイデアへの便乗・改善も良い
- 他部局、住民など発想の異なる人たちのワーキングでは、専門家が思わぬ視点や切り口からのアイデアが生まれることがある。(21ワーキンググループなどの話題を思い出す)

アイデアの整理 (1)



アイデアの整理

要介護高年					
虚弱高年					
元気高年					
元気中年					
若年者					
	個人	家庭	コミュニティー・職場等	市町村	県

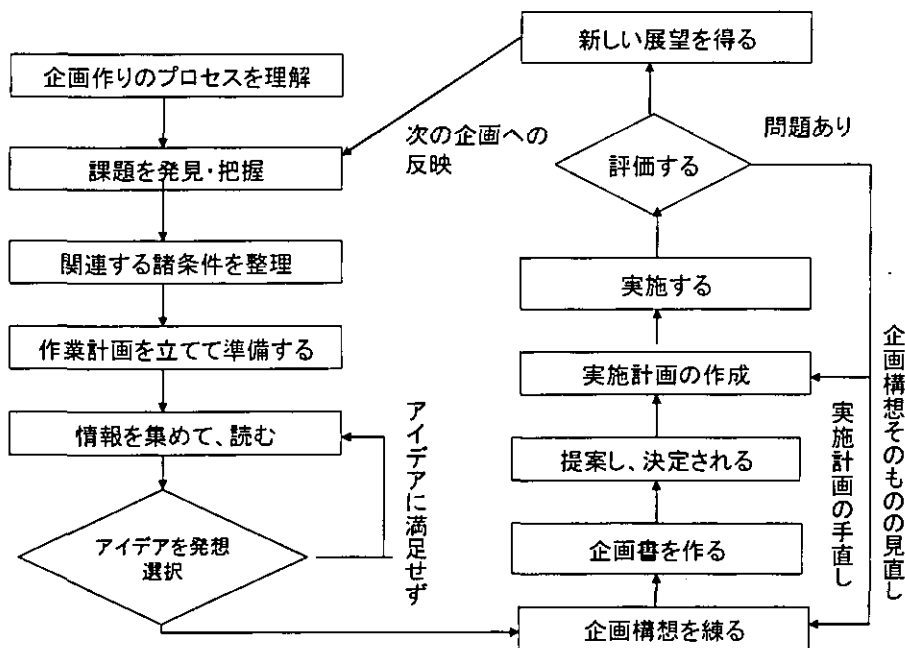
		身体状態		
		要介護	要支援などやや虚弱	まったく日常生活に支障なし
精神状態	意欲強い			
	弱い引きこもり傾向			
	痴呆			

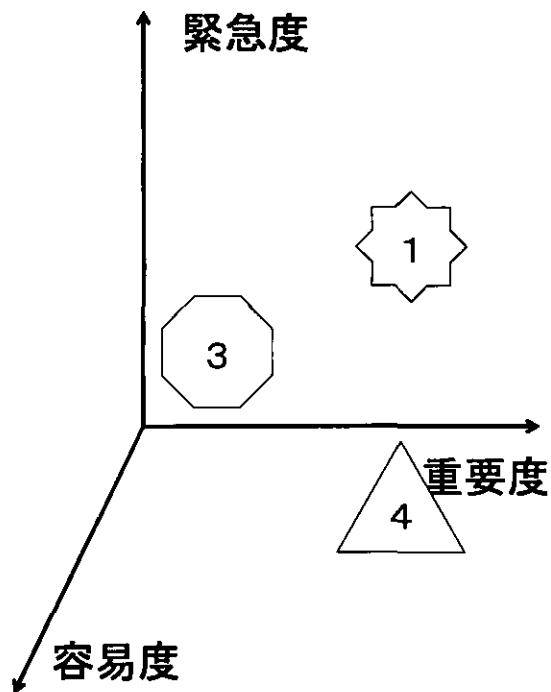
あなたが企画してみたい事業は？

- 実現可能と考えられること
- 効果が期待できること
- 予算・人的資源など、調達可能と考えられること
- 法律・社会通念・公的機関としての使命・組織の役割から逸脱しないこと

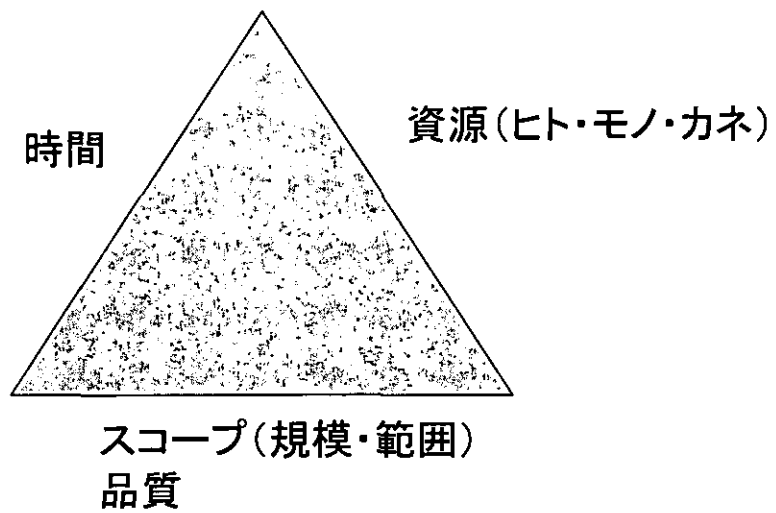
企画作りのステップ

(星野 匡: 企画の立て方)





企画の3つの要素

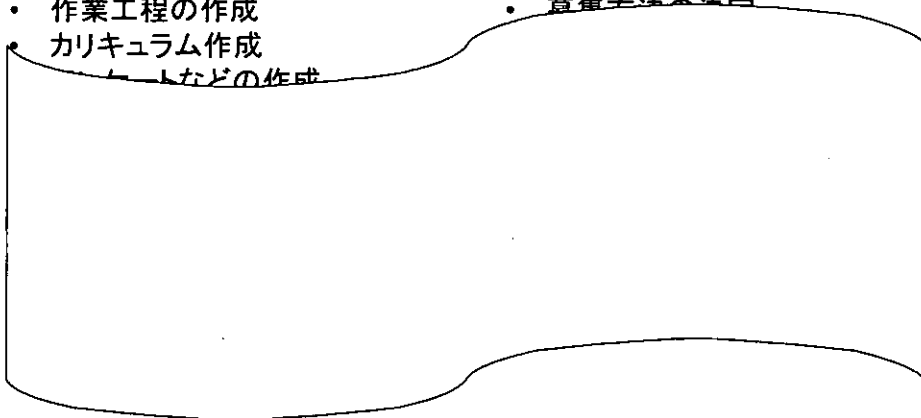


企画表

現状(背景)	
主たる対象者	
課題(一般目標)	
行動目標	
企画のアイデア (事業概要)	
展開構想	
予想される リスクと対策	

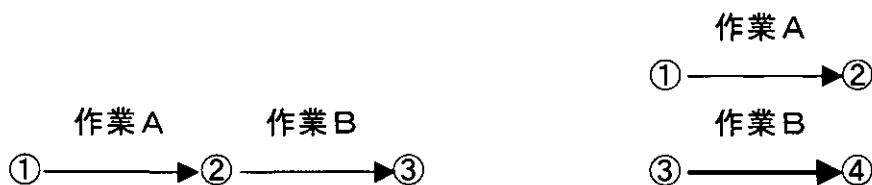
具体的な作業工程を書き出す

- メンバー(企画・運営)の決定
- 役割分担
- 予算の確認
- 作業工程の作成
- カリキュラム作成
- 教材の選定・作成
- 必要物品のリストアップ
- 必要物品の購入
- 募集方法の決定



具体的な展開・作業管理

- 必要な作業工程をすべて書き出す
- お互いの順序を整理する
 先行作業と後続作業
 並行作業
- 所要時間を考慮する
- 役割分担
- スケジュールを作成



PDCAのサイクル

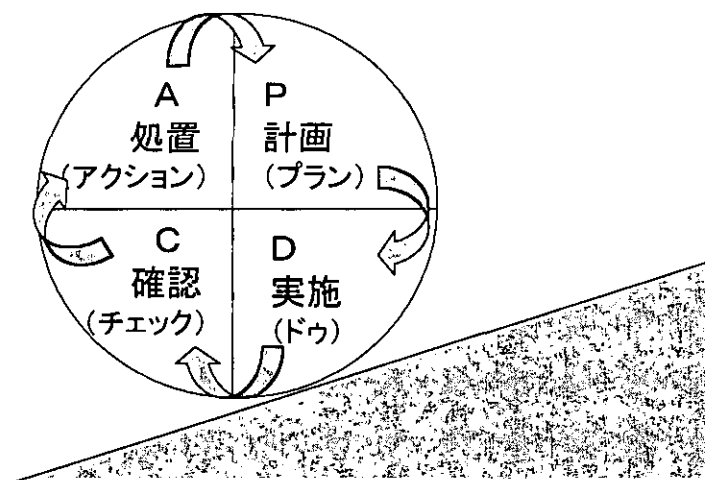


表2. 健康日本21 あいち計画指標と指導課業務一覧

事業名	栄養・食生活							身体活動・運動				休養・心の健康づくり				たばこ		アルコール						
	健康指標	行動指標			環境指標	行動指標(成人)	行動指標(高齢者)	環境指標	健康指標	行動指標			健康指標	行動指標	健康指標	行動指標								
		肥満者の減少	20歳代女性のやせ者の減少	脂肪エネルギー比率の減少						食塩摂取量の減少	野菜の摂取量の増加	カルシウムを含む食品の摂取量の増加					朝食を欠食する者の減少	塩・質ともにきちんと食事をする者の増加	表示を参考にしている人の増加	食事を理解している人の割合	栄養成分表示加工食品数	ヘルシーメニュー数	学習の場の増加と参加の促進	栄養成分表示指定数の増加
実践型教室	健康づくり教室栄養型	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1			
	健康づくり教室口腔衛生型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
	健康づくり教室栄養型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
	糖尿病予防型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
	肥満予防型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
	高脂血症予防型	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1
	高血圧予防型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1
	生活習慣病予防栄養型	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1
	生活習慣病身体型	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	糖尿病予防教室	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2
	高血圧予防教室	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2
	体重コントロール教室	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2
	通所型教室	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
	頼んで作ろう健康ライフ教室	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
	らく楽健康づくり教室	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
はつするシニア教室	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	3	3	
健康エアロビクス教室									3	1	3	3	1	1										
健康アクアビクス教室									3	1	3	3	1	1										
滞在型教室	生活習慣病予防教室	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	1	
リラクゼーション教室	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	
ウェイトコントロール教室	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	
はつらつライフ教室	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	
施設の個人利用	ブルトレーニング								1	1	1	1	1	1										
	リラク								1	1	1	1	1	1										
健康度評価事業	簡易健康度評価	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	Aコース	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Bコース	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	総合コース	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
指導者養成事業	リーダーバンク登録研修会								2	2	2	2	1	1										
	リーダー再登録研修								2	2	2	2	1	1										
	行政セミナー	3					3	3	1	3	2	2	3	2	3	3		3	3	3		3	2	
	企業セミナー	3					3	3	1	3	2	2	3	2	3	3		3	3	3		3	2	
	糖尿病指導者研修会																							
支援事業	巡回指導								1	1	1	1	1	3										
	保健・休養指導														2	1	1	1	1	1	2			
	栄養指導	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3									
	医師・歯科医師指導																							
	気軽に健康づくり教室														2	1	1	1	1	1	2			
	栄養教室	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2										
	健康相談																							
ネットワーク事業	増進施設との連携									2	2	2	2	2										
	医療機関との連携																							

表示記号 1：事業および教室の目的が指標と合致し、事業および教室を行うことで指標の達成ができるもの
 2：事業および教室のカリキュラムに位置付けがあり、指標の達成が期待できるもの
 3：事業および教室を行うことで、2次的にその指標の達成ができるもの