

事業名	<p style="text-align: center;">地域・職域連携推進事業について (長生保健所管内における糖尿病重症化予防の推進)</p>
目的	<p>・長生保健所（長生健康福祉センター）管内の地域保健と職域保健が連携し、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を図るために、管内の行政機関、事業所及び医療保険者等の関係者が相互の情報交換を行う。保健事業に関する共通認識のもと、それぞれが有する保健医療資源を相互活用、又は保健事業の共同実施により地域特性に応じた協力体制による継続的な健康管理が可能となるように体制を構築する。</p>
事業の概要	<p>・管内7市町村においては、糖尿病予備群・該当者が多い地域である。そこで、本事業において「糖尿病重症化予防に係る取り組みの推進」をテーマ（平成28年より継続）に、5か年計画（令和3～7年度）に取り組んでいる。 (別紙参照)</p> <p>【事業の取り組み】 協議会 1回予定（書面開催）・作業部会 3回予定（参集・書面開催） 共同事業 啓発用チラシの改訂、配布、 ミニ講話による啓発、保健所だよりによる啓発</p>
課題	<p>・令和3年度の協議会において、中小企業の経営者に対して健康管理への働きかけを強化することが課題となり、令和4年度は職域保健領域の強化を図った。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の影響により、啓発活動が十分にできない状況がある。</p>
今後の方針	<p>令和4年度から職域保健分野から「労働基準監督署」（作業部会新規）・「地域産業保健センター」（作業部会・協議会新規）・「労働基準協会」（作業部会新規）が加わり、壮年期の労働者向けの取り組みを強化した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第3回作業部会開催予定 (啓発用チラシの改訂・配布について) ・協議会書面開催予定 (チラシの改訂・配布、令和4年度の各団体の取り組みについて)

働く世代を踏まえた糖尿病重症化予防の取組み

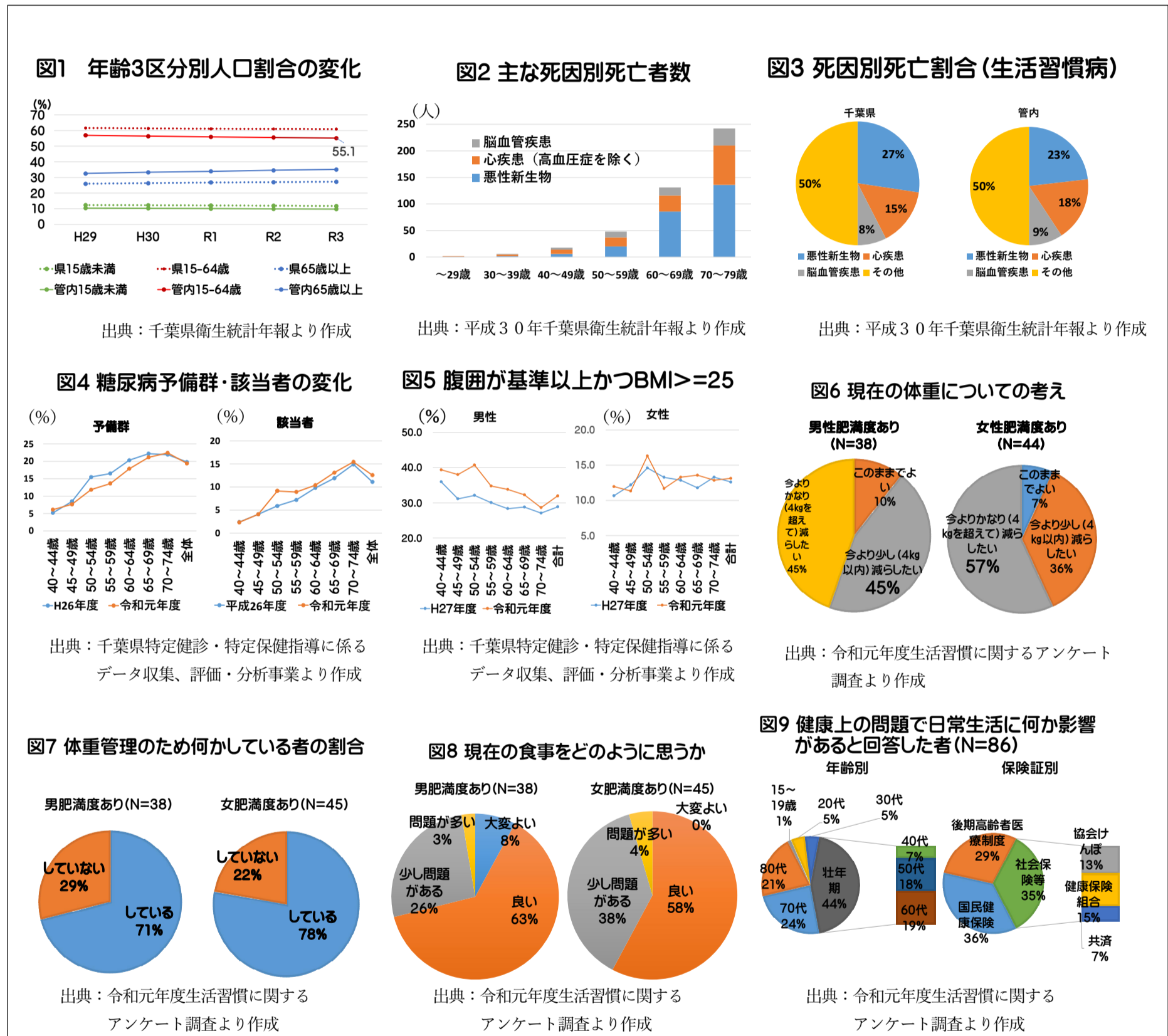
1 千葉県の取組み

千葉県では、全国同様、死因別死亡割合における生活習慣病（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）による死亡割合が5割を超え、生活習慣病による死亡や治療が40代から増加している。健康ちば21（第2次）の中間評価では、働く世代の食生活・運動・休養等の生活習慣病に関する課題がみられた。

また、当協議会では、糖尿病重症化予防をテーマに、平成28年度より、普及・啓発や糖尿病性腎症重症化予防プログラム推進のための情報共有等を行ってきたが、令和2年度の評価では、働く世代を含めた糖尿病重症化予防の取組について継続をすることとなった。

このことから、「健康な職場づくり」を推進することで、働く世代を含めた健康課題の改善を図り、健康ちば21（第2次）の総合目標である「健康寿命の延伸」、「健康格差の縮小」の達成を目指すこととしたい。

2 管内の状況



3 管内の取組み

管内の生産年齢人口は約55%（図1）。生活習慣病が原因で死亡する者は40歳以降で増加し（図2）、死亡者に占める割合は5割を占める（図3）。令和元年度は平成26年度と比べると、糖尿病予備群については40代の働き盛りとなる世代では減少を認めず、糖尿病該当者は全年齢において増加し、予備群・該当者ともに加齢に伴う増加が見られた（図4）。また、腹囲が基準以上かつBMI 25%以上の割合は、男性はいずれの年代も平成27年度を上回り、特に男女ともに50~54歳で大きな上昇を認めた（図5）。

千葉県「生活習慣に関するアンケート調査」の令和元年度調査結果からは、『今の体重を減量したいと思う』者の割合は9割を超え（図6）、『体重管理のために食事や運動等の対応をしている』者は7割を超え（図7）、『現在の食事について少し問題がある／問題がある』と回答した者は、男性で3割、女性で4割を認めた（図8）。また『健康上の問題で日常生活に何か影響がある』と回答した者は、壮年期は44%認め、保険証別ではどの区分も3割程度認めた（図9）。

このことから、現状をどうにかしたいと思っているが、行動変容までつながらない者が多いと予測され、地域保健と職域保健が連携し、中小事業所を含めた糖尿病重症化予防の啓発普及等の取組みを促進し、健康ちば21の目標としている健康寿命の延伸に努めたい。

あなたの血糖値は大丈夫ですか？

本当は怖い、糖尿病 糖尿病を放置しないで！



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

もしも糖尿病が進行して重症化してしまうと…
“しめじ”や“えのき”など重篤な合併症になります

- し** 神経の障害 手のしびれ
- め** 目の障害 網膜症→失明
- し** 腎臓の障害 腎症→人工透析
- え** 壊疽(えそ) 足が腐る→下肢切断
- の** 脳卒中
- き** 虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞

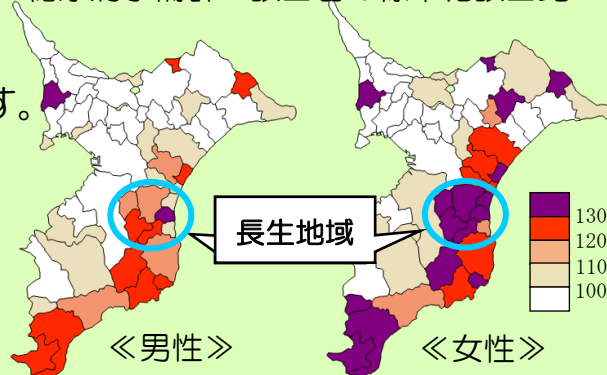
あなたの地域は何色ですか？

～糖尿病予備群・該当者の標準化該当比～

紫や赤色のところが、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が多い地域を表しています。

千葉県では40～74歳で糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が、4人に1人の割合となっています。

長生地域は、糖尿病予備群・該当者(糖尿病)の方が大変多い地域です。



令和元年度 特定健診・特定保健指導のデータ集計結果より

糖尿病の進行・重症化を防ぐために健診を受けましょう

糖尿病は血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、知らず知らずのうちに様々な病気や合併症を引き起こす怖い病気で、放っておけば必ず進行します。合併症が出るまで自分では気づかないこともあり、重篤な症状が出てからでは取り返しがつきません。

定期的に健診を受けると、自分の血糖値や合併症等リスクの状況などを確認でき、早期発見、早期対処(治療)すれば進行は食い止められます。

ご自身の健康チェックと、糖尿病をはじめとした様々な病気の早期発見のために、市町村や職場で行われる健診をぜひ活用しましょう！



茂原市 モバリん



一宮町 一宮いっちゃん



睦沢町 うめ丸くん



長生村 太陽くん



白子町 げんき君



長柄町 ながラン



長南町 ちよな丸

【発行】長生健康福祉センター(長生保健所)地域・職域連携推進協議会
～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

事務局：千葉県長生健康福祉センター(長生保健所) ☎0475-22-5167

《医師からのメッセージ》

健診の重要性について ～糖尿病の重症化を防ぐために～
茂原市長生郡医師会 須田 寛 先生



みなさんは健康診断を受けていますか？ 健康診断では身体測定、内科的診察、血圧測定や採血、尿検査（心電図検査や胸部レントゲン検査など）が行われ、**自身が健康であることを確認できます**し、心疾患や腎臓病、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症など）が指摘されることも少なくありません。生活習慣病治療の基本は食事・運動療法ですが、長期にわたり不十分な管理が続くと狭心症や心筋梗塞など命にかかわる様々な合併症の危険性が高まるため、薬物療法を行うこととなります。近年は多様な薬がありますが、未だ治癒を期待できるものはありません。

その中で**糖尿病や、その3大合併症（網膜症・腎症・神経症）の初期は自覚症状に乏しく、異変に気付いた時には重症化していることもあります**。なかでも腎症は長期にわたり高血糖にさらされた腎臓が障害されることで機能が低下、最終的に腎不全に至る疾患です。腎臓が障害されると持続的に尿蛋白を認め浮腫の原因となるだけでなく、様々な症状をきたします。尿蛋白を認めなくとも腎症が否定されるわけではなく、腎障害のごく初期から出現する微量アルブミン尿が確認されると糖尿病性腎症と診断されます。

糖尿病性腎症は糖尿病患者数とともに増加しており、腎不全で新規に透析導入となる原因疾患の第一位です。腎不全では週に数回（1回数時間）の透析治療を要することとなりますが廃絶した腎臓機能は改善せず、時間的・肉体的・精神的にもかなりの負担を強いられます。糖尿病性腎症は適切な管理を行うことで初期段階では正常化を期待でき、腎不全発症や進行抑制を期待することが可能です。**つまり原因となる糖尿病を早期発見し、適切に管理することが重要なのです**。

糖尿病に限らず健康診断では各疾患を早期に発見、適切な治療につなげることを目的に行われています。合併症に悩まされることなく健康な将来を過ごすためにも、健康診断を受けてみましょう。

《歯科医師からのメッセージ》

糖尿病と歯周病の意外な関係

茂原市長生郡歯科医師会 及川 知彦 先生



糖尿病と歯周病は相互に悪い影響を及ぼします。

糖尿病をお持ちの方は高血糖によって歯を支える骨の吸収が促進して歯周病が悪化しやすく、歯周病があると歯茎（はぐき）の炎症によって糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。また、歯周病の治療を行い歯茎の炎症がコントロールできれば血糖コントロールが改善するという報告もあります。

歯周病の治療とは、歯科医院にて歯の周りの汚れ（歯石等）をとり除き、患者さん自身が毎日歯磨きをしっかりと行う事です。

そのためには**かかりつけの歯科医院を作り、治療が終わった後も定期的に歯周病の状態を確認し、歯のクリーニングまた歯磨きがきちんとできているかメンテナンスしていく事は非常に重要です**。

《糖尿病の進行・重症化を防ぐために 今からできること》

定期健診

年に1回は健診へ行きましょう♪

食事

1日3食バランス良く！
食べ過ぎ注意！！



禁煙

禁煙は健康への近道！



運動

今より10分多く
体を動かしましょう



睡眠

ぐっすり寝て
ストレス解消♪



口腔ケア

毎日しっかり歯磨き
定期的に歯科健診へ行きましょう