

上山市 生活習慣病予防対策事業（糖尿病）について

R7.5.7

現 状

上山市は、国保特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクとなる HbA1c や血圧などに関して、有所見者の割合が男女ともに山形県を上回っている現状にあります。（別紙参照）

糖尿病予防事業

【糖尿病予防教室】

対象者

前年度国保特定健診結果より、
HbA1c 5.6～6.4 %に該当する
上山市民（40～74歳）

内容

専門職による講話や実技、血液検査等

【糖尿病重症化予防教室】

対象者

当該年度国保特定健診結果より、
HbA1c 6.5 %以上に該当する
上山市民（40～74歳）

内容

専門医による講話や、フットケア等

【電話・訪問による個別支援】

対象者

血糖値や HbA1c 等の血液検査結果や、病院受診状況などから、糖尿病のリスクが高い方を対象に、市保健師や管理栄養士などより、訪問や電話等で個別支援を実施しております。



【血糖ケア教室（糖尿病予防教室）：全9回】

目的：

特定健診において血糖値（HbA1c）が「要指導（5.6 %）」以上に該当する方の割合が79.7 %（県平均60.7 %：令和6年度）と、県内でも多い現状にある。この「要指導」以上に該当する方は、日々の生活習慣改善により糖尿病発症を防ぐことが出来る段階にもあることから、予防のための知識などを学び糖尿病の発症を予防するため。

教室内容：

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| オリエンテーション・総論 | ▶ 一年間の目標（マイルール）を立てる、糖尿病予防に関する話 |
| 運動編 | ▶ 糖を消費しやすい体づくりのための軽運動 |
| 栄養編 | ▶ 血糖値を下げるための食事と栄養について |
| 血液検査（1回目） | ▶ 現在の血糖値の状態を確認 |
| お薬編 | ▶ 内服や日常生活で気をつけるポイントなどについて |
| 個別支援 | ▶ 参加者の生活状況を踏まえた個別支援 |
| 運動編 | ▶ 糖を消費しやすい体づくりのための軽運動 |
| 血液検査（2回目） | ▶ 糖尿病予防に取り組んだ日頃の生活の成果を確認 |
| まとめの会 | ▶ 一年間の取り組みの振り返りや共有、今後に向けて |

対象者：

令和6年度国保特定健診受診者で、HbA1c 5.6～6.4 %に該当の方 20名

令和7年5月22日（木）血糖ケア教室 総論編について

時間：

10時～11時30分（質疑応答含む）

※当日は9時～10時まで、教室オリエンテーションを実施予定であります。

講話内容：

- ・糖尿病とは（原因や症状などの基礎知識）
- ・糖尿病予防について
- ・糖尿病の症状に合った対応、対策
- ・血糖値改善のポイント
- ・生活で実践できる糖尿病予防法（食事や運動など）について
- ・実際に糖尿病で受診している方の事例紹介 など

※上記内容以外に羽田先生よりお伝えいただける内容などがございましたら、講話に追加いただいて差し支えございませんので、お願いしたく存じます。

場所：

上山市保健センター 2階 健康教育室 （上山市河崎一丁目1番28号）

対象者：

令和6年度 国保特定健康診査より HbA1c 5.6～6.4％に該当の方 20名程度

その他：

本市では令和2年より「かみのやま健康ポイント」という、活動量計（歩数計または携帯アプリでの参加）を用いて、歩数をはじめとした日々の活動量の「見える化」を図り、市民の健康行動を促しています。取組みに応じてポイント付与というインセンティブを設けることで、やる気向上に繋がる支援を行っています。

【担当】

上山市役所健康推進課 地域保健係

保健師 伊藤莉惟

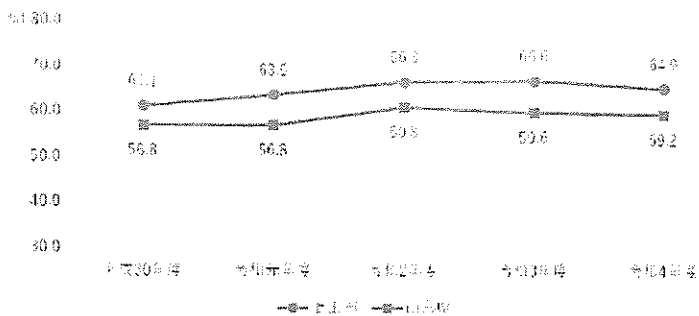
電話：023-672-1111（内158）

メール：r.ito@city.kaminoyama.yamagata.jp

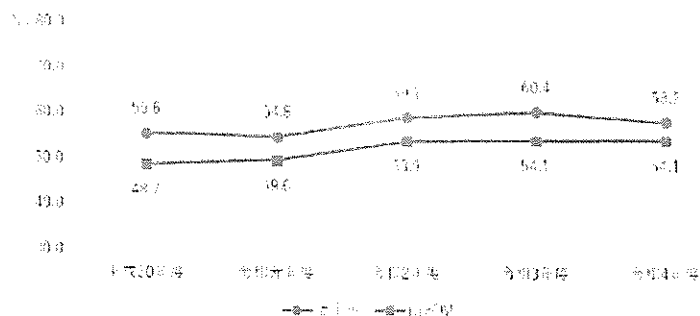
上山市の現状について

特定健康診査において、要指導・要受診判定に該当する人の割合（血圧）

【男性】



【女性】

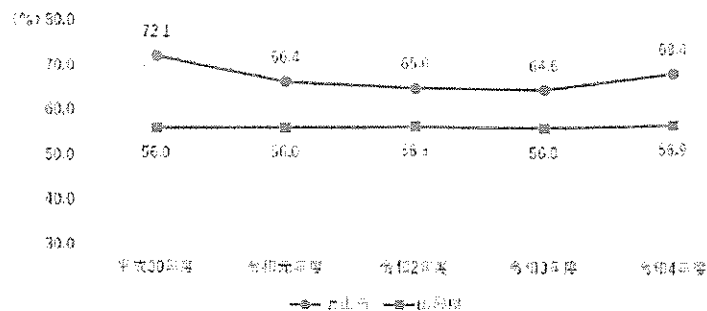


資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告書

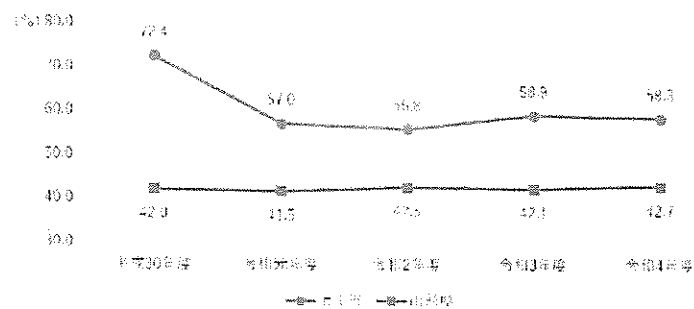
▶ 高血圧になるリスクのある人（令和5年度）
 県平均：55.0 %
 上山市：59.1 %

特定健康診査において、要指導・要受診判定に該当する人の割合（HbA1c）

【男性】



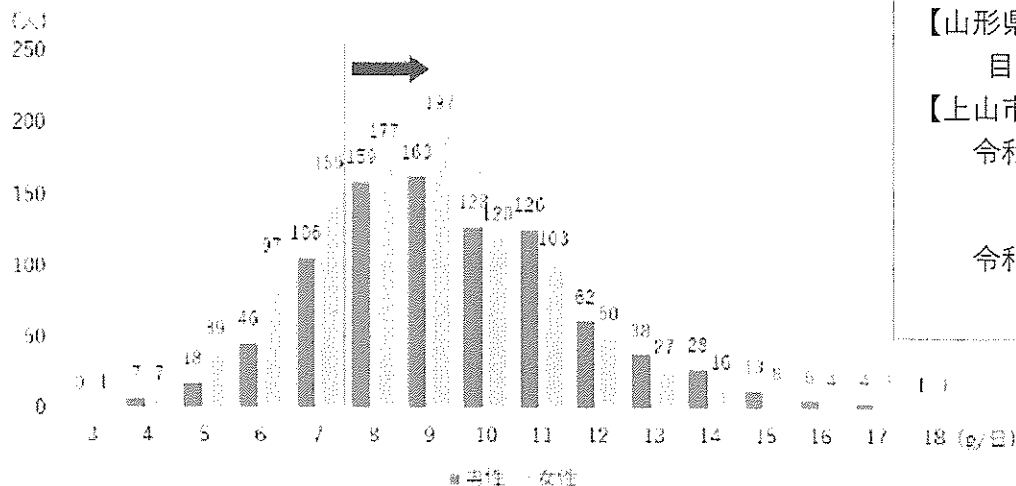
【女性】



資料：特定健康診査・特定保健指導実施結果報告書

▶ 糖尿病になるリスクのある人（令和5年度）
 県平均：48.8 %
 上山市：63.7 %

特定健康診査において、推定食塩摂取量検査



【山形県】

目標値 8g 未満

【上山市】

令和4年度 平均摂取量 9.7g
 （男性 10g、女性 9.4g）

令和5年度 平均摂取量 9.6g
 （男性 9.9g、女性 9.3g）