

# 令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

飯能市

## 1 事業名(タイトル)

血糖値改善塾

## 2 事業概要

本事業は、参加者の血糖値（空腹時血糖、HbA1c）の改善、糖尿病の発症予防をするために、バランスの良い食事と適度な運動の必要性に関する知識を普及することを目的としている。評価は、初回、5回目時点での血糖値（空腹時血糖・HbA1c）の前後評価とした。

モチベーション維持と参加者同士の交流を促進するために、グループワークを中心に、事業を実施した。実施においては、保健師・管理栄養士・健康運動指導士を配置し、集団・個別の面から参加者をサポートした。

### ■日程

- 第1回：令和4年6月10日（金）
- 第2回：令和4年6月20日（月）
- 第3回：令和4年7月 8日（金）
- 第4回：令和4年7月29日（金）
- 第5回：令和4年8月19日（金）
- 第6回：令和4年8月30日（火）
- 第7回：令和4年9月16日（金）

### ■プログラム

- 第1回：血液検査・体組成測定・講義
- 第2回：体組成測定・個別栄養相談（糖尿病について）
- 第3回：体組成測定・講義（食事療法）・調理デモンストレーション
- 第4回：体組成測定・運動（実技）
- 第5回：血液検査・体組成測定・講義（合併症について）
- 第6回：体組成測定・個別栄養相談
- 第7回：体組成測定・講義（4か月の振り返り）・修了式

### 3 参加者数

86 人 備考

### 4 予算

502 千円 備考

### 5 事業効果等

#### (1) 参加者の増加

広報、チラシ、ホームページで周知した。

また、以下の項目の該当者（212名）に勧奨通知を送付した。

①令和3年度「特定健康診査」受診者で以下に該当する方

- 1) 令和4年度末で、40歳以上65歳未満の方
- 2) 特定保健指導（積極的・動機付け支援）に該当しない方、
- 3) 空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c5.6%以上の方

②令和3年度「18歳から39歳までの方の健康診査」受診者で、空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c5.6%以上の方

①、②の内、3年連続で対象になった者（57名）には、電話による勧奨を行った。

#### (2) 健康増進の効果（血液検査結果及びアンケート結果）

##### ■血液検査（空腹時血糖・HbA1c）

- ・参加者13名中10名でHbA1cが改善、1名現状維持、2名が悪化した。  
改善した者の内、要指導域から正常域に脱した者が1名いた。
- ・悪化した2名の内、1名は採血の数週間前に病院で検査しており、その際に初回から-0.2%改善していた。それに安心し、その後過食傾向になり、本事業での検査時、初回よりも+0.1%となった。

##### ■体重、体脂肪率、筋肉量の比較

- ・体重は、参加者13名全員が減少し、平均2.1kg減少した。
- ・体脂肪率は、参加者13名全員が減少し、平均2.9%減少した。

##### ■感想や要望

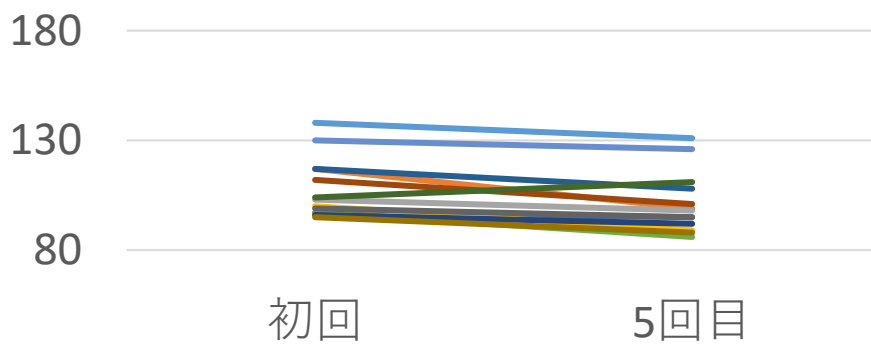
- ・同じグループの方々といろいろと交流できたのはよかったです。
- ・短い期間でしたが、体重が減って、筋肉量が増えてびっくりして、また感心もしました。そして、食事、運動の大切さを改めて感じました。参加させていただき良かったです。
- ・食事療法と運動療法を指導どおり実践し、体重の減少と共に血圧も低下し体調が良好であり、感謝します。
- ・繰り返しお話を聞くことにより、より身につきました。
- ・自身の食事と運動を見直す良い機会を頂き、今後も健康的に生活できるようマイペースに継続していきます。

## 6 その他(課題等)

- ・対象者数に対して、参加者数が少ないことが課題である。

## 7 写真・グラフ等

(mg/dL) 空腹時血糖値の変化



(%) H b A 1 c の変化

