

■現状及び課題

2型糖尿病は、複数の遺伝的因子に、偏った食生活・運動不足・睡眠不足・ストレスなどの環境因子や加齢が加わり発症します。また、糖尿病の治療を受けていないことによる持続的高血糖は、神経障害・網膜症・腎症等の合併症を引き起こします。

本市の平成27年度の入院と入院外をあわせた医療費をみると、糖尿病が第2位となっており、医療費全体の6.0%を占めています。糖尿病の重症化による慢性腎不全の患者で人工透析を受けている者は13人（平成27年4月診療分）で、その医療費は入院・入院外合わせて6,509万円となっており、1人あたり医療費は500万円以上にもなっています。

このような状況をふまえ、生活習慣に起因する糖尿病の発症及び重症化を予防し、健康寿命の延伸及び医療費の抑制を目的として、糖尿病重症化予防事業（糖尿病教室）を実施します。

糖尿病の自覚症状がなく、関心を持っていない人

■対象者へのアプローチ

この事業への参加を通して、糖尿病に関する正しい知識を身に付けることで、自分自身のからだの健康に関心を持ち、「糖尿病の予防に大切なことは何か」を考えるきっかけを提供します。日常生活において「自分でできること」を考え、実践することで生活習慣の改善につなげていきます。

■募集方法

平成28年度に実施した特定健康診査の結果から、下記の条件に該当する者を抽出し、ダイレクトメールを送って、参加者を募集します。（定員20名）

- ① 40～64歳
HbA1c5.6～6.9で、糖尿病の治療をしていない者（260名）
- ② 65～74歳
HbA1c6.0～6.9で、糖尿病の治療をしていない者（206名）

■実施内容（予定）

	日時	内容
1	6月17日（土）午前開催	糖尿病専門医による講話
2	6月29日（木）10：00～	運動講話・実技
3	7月 6日（木）10：00～	栄養講話
4	7月20日（木）10：00～	運動講話・実技
5	7月27日（木）10：00～	栄養講話

初回（医師講話）のみの参加も可とする。

連続講座となる2回～5回は、それぞれ生活改善目標を立てて実践する。

各回、振り返りの時間を設けて、目標の修正と継続的な実践を目指す。