

●事業の背景と目的

- ・当支部加入者の健診結果において、代謝（血糖）リスクの保有率が全国平均を上回っている
- ・血糖値の異常は症状のないまま進行するため、本人が自覚しにくく、リスク保有予備軍の者も多いことが懸念される
- ・こうした状況を踏まえ、高血糖の改善・予防について、加入者に対し危機意識の醸成と理解促進を図り、生活習慣の改善に関する具体的な情報を提供することで、行動変容につなげることを目的とする

●動画作成において工夫した点

- ・「高血糖のリスクと改善・予防方法」の趣旨のもと、5つの小テーマごとに作成
- ・手軽に視聴しやすいよう、各動画約4分とした
- ・改善・予防方法については、運動・食事など日常生活での取り組みやすい具体的な内容を紹介した
- ・アニメーション動画とし、富山県にちなんだモチーフを取り入れたオリジナルキャラクターを作成した

●動画の公開先

協会けんぽ富山支部のYouTubeチャンネル

動画をまとめて閲覧できる
再生リストはこちらから



タテヤマどん



とやまさん



白エビちゃん

高血糖の改善・予防に向けた啓発動画の公開について（各動画の概要）

高血糖になる仕組み



健診結果の血糖値の見方や、体内で血糖値が上昇するメカニズムを解説

高血糖による身体への影響



高血糖状態で自覚症状がないまま放置することの危険性や、糖尿病が進行することで起こる合併症について解説

運動の重要性



高血糖対策において運動が重要である理由を解説し、日常の中で実践しやすい運動を紹介

食事の重要性



主食・主菜・副菜が揃ったメニューや食材の選び方、食べる順番の工夫などを具体的に紹介

その他の生活習慣について



高血糖と関連が深いとされているストレスや睡眠不足に着目して、生活習慣改善のポイントを紹介