資料2

生活習慣改善行動を促す実験の開始

～保健指導と血糖モニタリングの併用は生活習慣改善目標の実行率を高めるか～

（報告事項）

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

➢ 事業の目的

糖尿病の患者さんは、治療を受けていても血糖のコントロールが十分でない場合、糖尿病網膜症や、腎症、神経障害、加えて動脈硬化を進行させるなど、合併症を発症するおそれがあります。

そのため患者さんは、食習慣の改善や適度な運動習慣など、生活習慣の改善で血糖をコントロールする必要があります。

現在協会けんぽでは主治医と連携し、糖尿病治療中の患者さんで生活習慣改善が不十分な方を対象に面接を行い、患者さんと一緒に改善目標を設定するとともに、その後６ヶ月間電話によるサポートを行っています。

今回は、面接による保健指導に加え、自己血糖測定のための「持続血糖測定器」を４週間貸与し、設定した改善目標の実行率が高まるかを調査することとしました。

➢ 対象者の基準

●糖尿病服薬治療中の２型糖尿病患者（持続血糖測定器の保険適用者を除く）

●生活習慣のうち①～⑥のいずれかに該当する方

①主食量：指示量を超過　②食習慣：欠食･不規則　③菓子：週３回以上

④甘味飲料：週３回以上　⑤飲　酒：休肝日なし　または週３回以上の多量飲酒

⑥運　動：習慣なし

●HbA1c　７％～８％

●本人の同意があり、かつ主治医が必要と判断

➢ 定員　100名

➢ 検証

１．生活習慣改善目標の実行状況　２．生活習慣改善に対する行動変容ステージ

３．生活の質（PAID質問表）　４．血糖値（またはHbA1c）、eGFR値

➢ 事業の流れ

①対象者の選定

・条件に合致する患者へ「ご案内兼同意書」を送付し、取組みの賛同者を募る。（主治医と連携）

②保健指導の実施

・第一回目の保健指導を実施する。（調査の説明・目標設定・事前アンケート等）

③医療機関の受診

・主治医による注意事項の説明およびセンサー装着

4週間の期間で目標の生活習慣改善事項を実施（自己血糖を測定し状況を記録）

④医療機関の受診

・主治医から改善状況等の説明

⑤状況の把握

・患者へ事後アンケートを郵送する。（改善状況等の確認）

④保健指導の実施

・患者へ6か月後の電話による保健指導を実施する。（血糖値等の状況・改善目標実行状況等の確認）

➢ 血糖自己測定のメリット

①治療および生活習慣改善効果の確認

・治療効果の実感　・食事内容が適切か確認　・運動効果の実感

②生活習慣の見直し

・食事内容、間食、甘味飲料、飲酒の見直し　・より効果的な運動の実践

③低血糖の発見

・違和感を感じた時

④高血糖の発見

・シックデイの対応

⑤血糖値予測の訓練

➢ 期待される効果

①生活習慣改善の必要性を認識できる

②生活習慣改善への意欲が高まる

③自分に合った血糖コントロールの方法を習得できる

④糖尿病に対するストレスが軽減する

⑤血糖コントロールが良好になる

⑥将来の合併症予防に期待が持てる

➢ 予定

効果が見られた場合は、糖尿病性腎症重症化予防事業の一環として行う