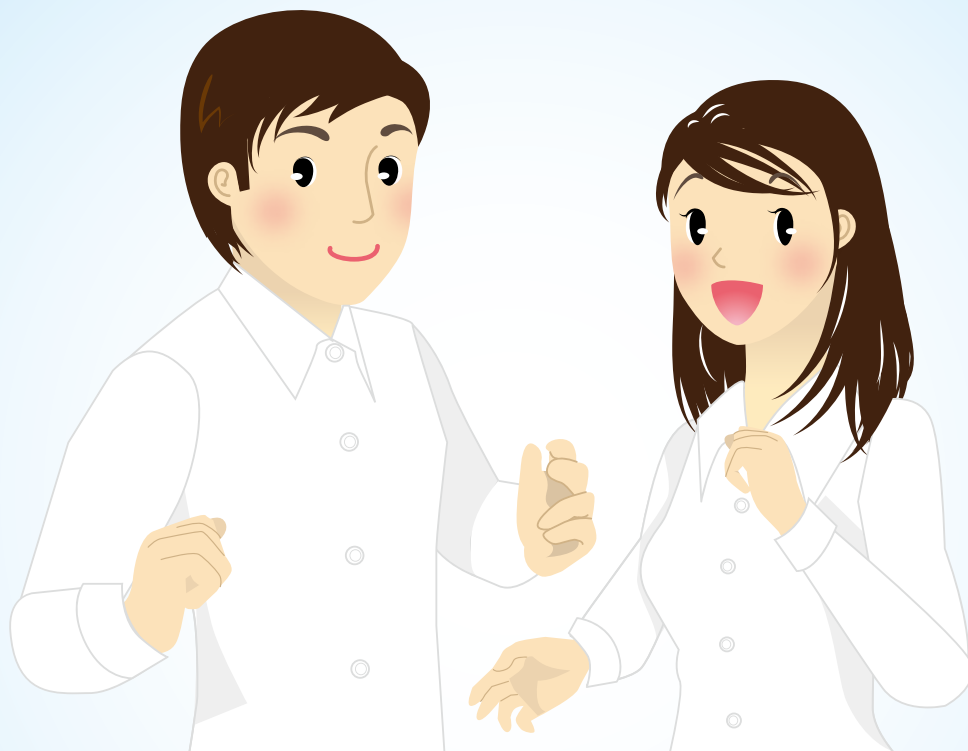


職場から始めよう!

糖尿病予防



40歳から74歳の都民の3人に1人は、糖尿病の有病者または予備群と推計されています。糖尿病の初期は自覚症状に乏しく、進行すると深刻な合併症を引き起こすおそれがあります。しかし、健康診断や特定健康診査で血糖値が高いことを指摘されても、多忙などを理由に医療機関を受診せず放置したり、自己判断で治療を中断したりする方も少なくありません。働き盛り世代の糖尿病予防は、従業員の健康という貴重な財産を守り、職場の生産性低下を防ぐことができます。また、医療保険者にとっても、医療費の抑制につながるという大きなメリットがあります。

このパンフレットは、職場で負担感なくできる糖尿病予防対策のヒントをご紹介します。従業員が健康で、一人ひとりの力が十分に発揮されるよう、まずはできることから始めましょう。

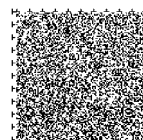
11月14日は
世界糖尿病デー



都庁舎ブルー
ライトアップ



東京都福祉保健局



進行したら大変！ 糖尿病の合併症

糖尿病の初期段階では自覚症状はほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くと、血管が障害を受け、さまざまな合併症などを併発するおそれがあります。

■ 三大合併症 (細小血管障害による)

腎 症	腎機能の低下→腎不全
網 膜 症	眼底出血・網膜剥離 ^{はくり} →視力低下・視野狭窄 ^{きょうさく}
神 経 障 害	足のしびれ・痛み→壊疽 ^{えそ}

透 析
失 明
下 肢 切 断

■ 動脈硬化 (大血管障害による)

虚血性心疾患	狭心症・心筋梗塞 ^{こうそく}
脳 卒 中	脳梗塞 ^{こうそく} ・脳出血

生命の危険



■ 歯周病

糖尿病と歯周病は、互いに深く関連して進行します。

■ 認知症

糖尿病患者は、認知症の発症リスクが高まることが知られています。

糖尿病の疑いと血液検査

糖尿病の疑いの有無は、血液検査で確認することができます。健康診断では、空腹時血糖値またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)のいずれかの測定が必須項目とされています。

	正常範囲	要注意	要受診
空腹時血糖値(mg/dl)	~109	110~125	126~
HbA1c(NGSP値)(%)	~5.5	5.6~6.4	6.5~

要 受 診 ⇒ 直ちに医療機関での受診が必要

要 注 意 ⇒ 生活習慣の見直しが必要

正常範囲 ⇒ 油断せず、要注意範囲にならないように

※空腹時血糖値が100~109mg/dl(正常高値)の場合、他の健診項目の結果によっては保健指導の対象になることもあります。

ことば

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

HbA1cの値は、採血前1~2か月間の血糖値の平均的な状態を反映しています。HbA1cは、血糖値とは違って、直前の食事の影響を受けることはありません。

血糖値が正常範囲でも、油断大敵。
ちょっとした生活習慣の改善で、今の血糖値を維持!

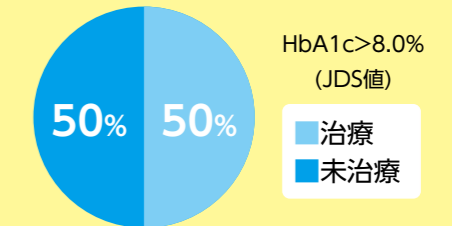
早期受診・治療継続のすすめ

血糖値が高い人には、**早期受診・治療継続を促す**ことが非常に重要です。

糖尿病は、受診せずに放置したり、自己判断による治療中断によって病気が進行すると、健康な時と同様に働くことが大変難しくなります。また、高額な医療費がかかるため、本人、事業者、保険者にとって金銭的にも大きな損失となります。

早期に治療を開始し、定期的を受診しながら血糖値をコントロールすることで、合併症の発症や重症化を防止することができます。

糖尿病の未治療の割合 (総合健保組合、n=10,260)



※未治療の割合は、企業や健保組合の状況によって異なります。
※JDS値の8.0%は、NGSP値の8.4%に相当します。
出典：順天堂大学総合診療科准教授 福田洋
「保険者、事業所、保健指導機関の共同を目指して」
総合健診39(6)、2012

■ 血糖コントロール目標

目標	血糖正常化を目指す際	合併症予防のため	治療強化が困難な際
HbA1c (NGSP値)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

(一般社団法人日本糖尿病学会)

例えば、腎不全に至り、人工透析を受けた場合の医療費は…

1か月あたり
約40万円
1年間で
約500万円



職場の糖尿病予防対策の3本の柱

① 健康意識の高い
職場環境づくり

(一次予防)

② 健診の受診勧奨

(二次予防)

③ 重症化予防

(三次予防)



でも、どうやって進めたらいいの?

そのヒントは次のページ以降に!

1 健康意識の高い職場環境づくり

ヒント1: 職場の状況分析

健診データやレセプトの分析

従業員の意識の把握

○まずは現状把握
職種、勤務内容、年齢構成によって、とるべき対策は異なります。健診のデータや医療費レセプト、社内アンケート、勤務環境などをと、まずは各職場の特性や、従業員の声を把握することから始めましょう。

勤務環境の分析

目標と戦略の設定

○目標値の設定
健診やレセプト等から得られる指標の他、問診項目等から生活習慣に関する意識や行動を知ることができます。目標を設定すると、戦略や対策を立てやすくなります。

ヒント2: 従業員へのアプローチ

目につきやすいところにポスターを掲示

社内食堂の机上を活用

○効果的な広報
普段の動線上の目に触れる場所への広報物の掲示や、必ず目を通す書類と一緒に広報物を渡すことなどにより、啓発の効果が向上します。また、従業員が糖尿病予防に効果的な行動を行うように促すのも、一つの方法です。

給与明細票と同時に広報物を配付

飲料水自動販売機の内容の見直し

○複数の手段で情報提供
同じ内容でも、ポスター・社内報・社内ホームページ・研修・講演会など、複数の手段で情報提供してみましょう。何度も見聞きすることで、その情報が意識に刷り込まれるようになります。

○できることからの取組
費用や負担をかけなくとも、毎日の職場生活の中でできる小さな取組から始めてみましょう。

ヒント3: 様々な人との協力

盛り上げ役と一緒にイベントを企画

社内報等の啓発記事を分担して執筆

○核となる人を通じた広がり
担当者だけで頑張るのではなく、経営層、健康意識やヘルスリテラシーの高い人、職場の盛り上げ役の方などを巻き込み、そのような核となる人を通じて活動の輪を徐々に広げていきましょう。

ことば
ヘルスリテラシー
個人が健康課題に対し適切に判断を行うために必要となる医療・健康に関する情報やサービスを収集して、それらを理解し、利用する能力。健康的な職場環境を作るには、一人ひとりのヘルスリテラシーを高めていくことが重要です。

様々な部門との連携

経営層からのメッセージ

○ステークホルダーとの連携
職場全体に取組を浸透させるには、職場の各部門や産業医・保健師、労働組合などとの連携も重要です。それぞれの立場から専門的なアドバイスをもらうことができます。安全衛生委員会等で、糖尿病予防対策を議題にするのも良いでしょう。

数字やグラフを使って、具体的に金銭的損失を示して経営層に説明

○経営層の理解
対策の効果を高めるには、経営層の理解が鍵となります。経営層からのメッセージは、従業員の意識に大きな影響を及ぼします。経営層への説明は、糖尿病の重症化がもたらす医療費負担の増加や労働損失など、経営への具体的な影響を示すことがポイントです。

こちらをご参考にしてください

他にも健康づくりのヒントを得るには…
「健康のためのヒント集」



野菜摂取量を増やすためには…
「野菜、あと一皿! ちょっと実行、ずっと健康。」



経営層の理解を得るためには…
「働き方とメタボの関係とは?」「会社の元気は従業員の健康から!」



いずれも詳細は [とうきょう健康ステーション](#)

② 健診の受診勧奨

事業者が実施する事業者健診や、医療保険者が実施する特定健診を受診し、血液検査により血糖値やHbA1cの値を把握することは、糖尿病の予防や早期発見のためには欠かせません。

また、従業員の健診結果は、職場の健康づくりに役立つ貴重なデータでもあります。

そのため、従業員の健診受診率を高めることは、職場の糖尿病予防のための大きな鍵と言えます。

健診受診率向上に向けて

健診受診率の向上は、まずは経営層の理解からはじまります。従業員に対し、管理職からの声掛けなどで、「健診受診も仕事の一環」という意識付けをしていくことが重要です。

ヒント

- 健診に行きやすくするよう、業務やスケジュールを調整する
- 外部の実施機関に行く場合は、交通の便や実施日程等、利便性を考慮する
- 特に受診してもらいたいターゲット層を絞り、重点的に受診勧奨する
- 健診未受診の理由をアンケート等で把握・分析し、対策を立てる



◎特定保健指導の啓発・勧奨も忘れずに!

特定健診に比べ、特定保健指導の受診率は低くなっています。特定保健指導及びその効果についての普及啓発や、対象者への勧奨も、医療保険者と事業者とで連携して進めていきましょう。

◎家族(被扶養者)への啓発・勧奨も忘れずに!

従業員の健康は、健康な家族があってこそです。

健診受診後のフォロー

- 要医療とされた人には、すぐに医療機関への受診勧奨を行きましょう。
- 要注意や正常の方に対しても、健診結果の見方の説明や、保健相談の機会を設けるとよいでしょう。

健診結果返却時は絶好の受診勧奨タイミング!

従業員が健康を意識しやすい時なので、より注目を集めることができます。

(例) 健診結果用紙の返却と一緒に、普及啓発広報物を渡したり、個別面談を実施する。

東京都 医療機関案内サービス 「ひまわり」

勤務先や自宅の近隣にある医療機関や、診療領域等での検索が可能。



<http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

東京都 ひまわり

検索

事業者健診データとデータヘルス計画

事業者は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、医療保険者から事業者健診データの提供を求められたときは、それに応じなければなりません。健診データは、医療保険者がデータヘルス計画を進める上で必要不可欠なデータです。

ことば

データヘルス計画

医療保険者が、特定健診の結果やレセプトデータ等を分析・活用し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防を行う事業計画。全ての医療保険者に策定及び実施が義務付けられています。

③ 重症化予防

糖尿病の重症化や合併症を予防するためには、医療機関による継続的な治療と、生活習慣の改善が欠かせません。そのためには、保健指導などを通じた対象者への粘り強いアプローチや、治療継続への職場の理解が必要となります。医療保険者と事業者との間で協力して取り組んでいきましょう。

階層分類と対象の選定

- 健診結果項目のデータやレセプトによる受診状況等をもとに階層分類し、ターゲットを絞ったり優先順位をつけたりしてアプローチしましょう。
- 単年度のデータに加え、経年比較も用いて対象を選定するののも一つの方法です。

【例】A健康保険組合の未治療者への受診勧奨事業

血圧・空腹時血糖値・HbA1cで基準値を超過し、かつ一定期間未受診である人に対し、手紙で勧奨を実施。

他にもこのような工夫があります

- カラーペーパーを使い、読み手の目を引く工夫をする。
- 手紙での勧奨後も未受診の場合は、電話やメールで勧奨する。
- 勧奨を繰り返しても未受診の場合は、本人のプライバシーに配慮した上で、職場の上司からの勧奨を検討する。

保健指導を進めるにあたって

- 過去の健診結果と比較するなど、健診や測定の結果を踏まえた保健指導を行いましょ。
- 電話やメール等も活用し、励ましつつ粘り強くサポートしましょう。
- 小規模事業所等で保健指導を行うスタッフの確保が難しい場合、健康保険組合や、地域産業保健センター(下記参照)の活用も検討してみましょう。
- 一緒に治療を続けていく仲間づくりのために、患者会を紹介するののも一つの方法です。



小規模事業所の方へ

○地域産業保健センター(地産保)

○東京産業保健総合支援センター

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業所の事業者や労働者に対して、医師や保健師による健康相談や個別訪問など、無料で健康づくりの支援を行っています。都内には、18の地産保センターと、それらを統括する東京産業保健総合支援センターがあります。(平成28年3月現在)
<http://www.sanpo-tokyo.jp/>

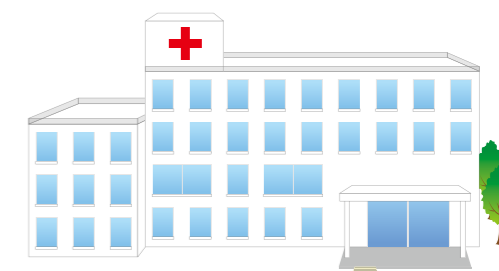
スキルアップを目指す方へ

○健康づくり事業推進指導者育成研修

地域や職域において指導的立場で健康づくりを担う人材の育成を目的とした研修です。東京都が公益財団法人東京都福祉保健財団に委託して実施しています。
http://www.fukushizaidan.jp/html/011hokenjinzai/011_hokenjinzai.html

職場における継続治療への配慮

治療を継続することは、金銭的にも時間的にも負担が生じます。要治療と判断された従業員が、自己判断で受診しなかったり治療を中断してしまうことを防ぎ、治療と仕事の両方を続けることができるためには、職場の理解と協力も大切です。



東京都の糖尿病予防啓発広報物

予防啓発動画

「他人事じゃない! ~今日から始めよう! 糖尿病予防~」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tonyo/citizen/movie.html>

テレビ番組のレポーター等で活躍されている阿部祐二さんが、糖尿病に関する情報をキャッチし、インタビューを通じて、都内のビジネスマンの糖尿病に対する意識に迫ります。

また、都内のオフィスに勤める、不摂生な生活を送りがちな40代の男性管理職が、糖尿病の予防意識を持つと普段の行動がどう変わるかについて、ミニドラマで描きます。

職場の健康教育や、地域の健康づくり講習会等に、ぜひ本動画をご活用ください。※本動画の使用期間は、平成32年10月15日までです。



都民向けリーフレット

「血糖値が高いとどうなるの?」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tonyo/citizen/leaflet.html>

糖尿病の正しい知識と予防の大切さを都民の方に知っていただくために作成したリーフレットです。

糖尿病発症の仕組みや予防の取組について、分かりやすく解説しています。



関連サイト

東京都 とうきょう健康ステーション	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/
東京都 ほっとけないぞ!CKD(慢性腎臓病)	http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shippei/ckd/
厚生労働省 健康日本21(糖尿病)	http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b7f.html
東京産業保健総合支援センター	http://www.sanpo-tokyo.jp/
都内の地域産業保健センター一覧	http://www.sanpo-tokyo.jp/region.html
公益社団法人 日本糖尿病協会	http://www.nittokyo.or.jp/
一般社団法人 日本糖尿病学会	http://www.jds.or.jp/
世界糖尿病デー日本実行委員会	http://www.wddj.jp/
東京商工会議所 企業と従業員で取り組む「健康経営」	https://www.tokyo-cci.or.jp/kenkokeiei/

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

働き盛り世代が長時間過ごす職場の環境は、糖尿病予防にとって大変重要です。

多大な費用や手間をかけなくとも、工夫次第で様々な取組が可能です。できることから少しずつ始めましょう。従業員の健康を守り、元気な職場づくりにつなげるため、事業者、医療保険者、医療機関、行政等と連携して、職場の糖尿病予防対策を進めていきましょう。