

令和7年度第2回 高知市生活習慣病予防に関する協議会議事録

日時：令和8年1月26日（月）

18時30分～20時00分

場所：総合あんしんセンター2階大会議室

1 開会

2 議事

(1) 働く世代の糖尿病発症・重症化予防に関する取組について

①話題提供

- ・働き盛り世代へ向けた取組から見えた現状と課題について（高知県健康政策部保健政策課）

【新谷会長】

ただいまの報告について、ご質問やご意見はございませんか。

【山田委員】

高知家ウォーキングチャレンジ資料に掲載されている表彰事業所の歩数上位の結果について伺いたいのですが、累計の歩数だとは思いますが、1チーム3人で平均16万、17万、21万歩も歩いています。第1位を目指して頑張っている方がいる一方で、「不公平だ」「1位を取るために携帯を振って登録している人がいる」といった不満や、不正対策を求める要望が上がっているのではないかと考えたのですが、その点はいかがでしょう。

【高知県健康政策部保健政策課】

先ほどのご質問について、第1位の事業所では、毎日参加者全員の歩数を集計しており、例えば、1日3万歩を歩く方が10日間で30万歩になるといった形で増えていっているものと思われます。不正対策については、担当課でアプリ内の各チームの歩数を毎日確認しており、異常値は弾くようにしています。また、個別にご連絡し、歩きすぎは足腰に負担がかかる可能性があり、健康上良くないことを伝え、健康面への配慮という形でお伝えしていますが、そうした連絡をすると、歩数の急増がピタッと止まる方もいらっしゃいます。

【新谷会長】

ありがとうございました。高知県健康政策部保健政策課の発表内容は大変参考になるものでした。本日は、引き続きのご参加、よろしくお願いいたします。

- ・代謝（血糖）リスク保有者割合改善に向けた取組について【大林委員】

【新谷会長】

ありがとうございました。ただいまの説明について、ご意見やご質問はございませんか。

高知市保険医療課の大黒委員はいかがでしょう。働く世代の糖尿病発症・重症化予防について、特定健診受診率についてや、特定保健指導実施の現状、予防のための啓発など、取組の中で感じていることはありませんか。

#### 【大黒委員】

大林委員の報告をお聞きし、高知市国保の被保険者の方も似たような状況だと感じました。

高知市国保においては、血糖のみならず、高血圧や脂質異常の受診勧奨値を有する方は一定割合いらっしゃって、高血圧や高血糖、脂質異常、腎機能低下の受診勧奨値を有する方は年間 1,000 人弱います。その中で、受診勧奨をした後、健診受診月から半年以内に医療機関受診に結びついた方は約半数という状況です。

糖尿病性腎症の重症化予防事業について高知市は以前から取り組んでおり、健診結果で高血糖等に該当する方への受診勧奨に加え、治療を中断している方への受診勧奨も行っています。ただ、特定健診の結果によって受診勧奨をする方には比較的会っていますが、治療中断者への電話や訪問によるアプローチは、なかなか本人に繋がらないという課題があります。

高知市国保の糖尿病の医療費は生活習慣病の中でも大きな割合を占めるため、発症・重症化予防が重要だと思っています。昨年度からはオーテピアに協力いただき、11月の世界糖尿病デーに合わせ11月5日から27日まで啓発活動を行い、糖尿病に関連する図書約80冊の展示・貸出を行ったところ、今、糖尿病という言葉に関心が高いのか、司書の方も驚くほど反響があり、2、3日ではほぼ全ての書籍が貸し出されました。協会けんぽや健康増進課などの力も借りて引き続き全体への啓発を進めていきたいと考えています。

#### ②健康づくり事業や啓発活動の取組を通じて（健康増進課 山田）

#### 【新谷会長】

ありがとうございました。ただいまの説明について、ご意見やご質問はございませんか。

高知市農業協同組合の白岩委員はどうですか。

先ほどの報告では、昼の開催と比べて夜開催のイベントの方が働く世代の方が多く参加されたとの報告がありました。最近「健康経営」などと言われ、事業所などでも健康意識を高める環境が整ってきつつあるようですが、働く世代の健康意識について感じることや気づきなどはありますか。

#### 【白岩委員】

JA 高知市の状況としましては、私の部署は職員の健康管理を把握する部署ではないため、全体的なことは把握できておりません。前任者が人事課へ異動したため、本日の会議に向けて事前に JA 高知市が何か取り組んでいるか確認いたしました。糖尿病に特化したものは残念ながらできていないとのことでした。

人事課として言えるのは、職員全員が健診を受けることを遂行しており、そこで何かしらの糖尿病のリスクがある方については、健診の方から継続して指導が入っているという状況です。

職員を見ての個人的な感想ですが、昔と比べて残業は減っているのではないかと感じます。各自がジムに通ったり食事に趣向を凝らしたりと、仕事終わりに自分の時間で取り組んでいる方もいる反面、そうではない方もいるのかなと思いました。

## (2) 意見交換

### 【新谷会長】

ここからは、働く世代の糖尿病発症・重症化予防について意見交換をしていきたいと思います。

働く世代において、肥満や運動不足、不規則な食事、飲酒や喫煙など、糖尿病発症・重症化に影響する生活習慣の方も多いと思いますが、各委員所属団体で取り組んでいることや感じていることなどをご発言いただければと思います。

### 【大黒委員】

県下同様ですが高知市国保の方においても、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞を発症される方が依然として多いところがあります。そのベースの一つとして糖尿病が大きなウエイトを占めており、健診を受診された方の HbA1c の経過を見ても、県の血糖コントロール不良者の指標にもなっています HbA1c 8.0 以上の方が 1%程度いるため、40 歳から早期にお会いして生活習慣の見直しのお手伝いが必要だと思いますが、なかなか十分な支援に至っていない現状であり、引き続き取り組んでいかなければならないと思っています。

### 【大林委員】

糖尿病の重症化予防という点では、協会けんぽは中小・零細企業が多いため、比較的従業員が多い事業所は会社の中で健康づくりの担当者を置くことができたり、産業医がいるなどしますが、そこまではない中小・零細企業は少し置いていかれている状況にあると感じていますので、中小・零細企業の方たちに対し、どのように健診を受けていただくかということを考えております。

もう一つは、協会けんぽ高知支部は全国の中でも健診の受診率は全国上位ですが、保健指導を受ける率は 30 番台となっています。健診を受けた後の保健指導をどうしていくかという点について、協会けんぽは加入者も多いこともあり、具体的に何かできることはないかと思っています。

### 【橋本委員】

私を感じていることですが、体育館でさまざまな教室を開催している中で、個人で計測できる体重や血圧については、皆さん意識が高く、毎日測っている方や「痩せたい」と思って運動に来る方もいらっしゃいます。一方で「血糖値が高いことが気になっています」という方や、血糖値を自分で把握している方は、なかなかいらっしゃらない印象を受けます。

糖尿病はなかなか完治せず、薬を飲み続けたりコントロールし続けたりしなければならぬと聞いたことがあります。血圧や体重に比べると、個人の認識がまだ低いのかなと感じています。

当事業団として糖尿病に特化した活動ではありませんが、平日に来られない働く世代のために、平日の夜や土曜日の夜などにウォーキング、ヨガ、水中エアロビクスなど、有酸素運動を中心とした教室を多数展開しているところです。

### 【豊田委員】

産保センターでは、治療と仕事の両立という取組で糖尿病重症化予防に関わっています。県内4つの地域産業保健センターという地域窓口があり、産業医の選任義務がない50人未満の小規模事業所においては、登録産業医に委嘱をし、労働安全衛生法に定めるところの一般健康診断の健診結果の事後措置として医師等から就業判定を受けるというサービスを行っています。HbA1c8.5以上が継続している未治療の方については、通常勤務ができるかどうかの判断のために必ず受診をしていただくということを条件に、働いていいという許可を出す場合があります。地域窓口をご利用いただいて就業判定を受けた会社については、必ず受診確認を行っています。

### 【白岩委員】

JA高知市は縦割りのシステムであり、組合員に対しては別の課が担当している状況で、生活課は女性部という下部組織の支援がメインになっています。女性部の方々は健康に関心もあるため、健診についてや講演に関する情報など何か情報があれば、興味を持っていただけると思うので伝えていきたいと思います。情報提供をよろしくお願いします。

### 【佐竹委員】

歯科衛生士会では、県の保健政策課から委託をいただき、働き盛りの歯周病予防の啓発事業として、事業所の健康診断に同行しアドバイスをさせていただいています。その際、従業員の方にリーフレットをお渡ししており、「歯周病と全身疾患との関係」として糖尿病についても記載しています。

歯周病と糖尿病は、良くなる時も悪くなる時も同じ方向を向いていることがわかっています。まずは、歯科衛生士が、歯周病をしっかり治すことができるよう実技研修を開催したり、日本歯科衛生士会には「糖尿病の予防指導ができる認定歯科衛生士取得制度」があり、私も認定を取得しましたが、当会でも、しっかり糖尿病と歯周病の関係を伝えられる歯科衛生士を育成しようとしているところです。

糖尿病で歯周病もある患者さんが歯周病の治療をすると、HbA1cが平均で0.4程度下がると言われていますが、実際の臨床経験では歯周病治療によってHbA1cが1.3下がった患者さんもいました。これからも歯科衛生士会として、糖尿病と歯周病の関係などについて啓発活動を頑張っていきたいと思っています。

### 【公文委員】

歯科医師会では、本日配布している「糖尿病と歯周病の関係 気づいてほしい話」のリーフレットを啓発を行っています。先ほど佐竹委員からもお話がありましたが、歯周病と糖尿病は非常に深い関係があります。だいぶ昔から「糖尿病の人は歯周病になりやすい」と言われてきましたが、逆に歯周病を積極的に治療することによってHbA1cが下がります。実際に治療をしていて、お口の状態が悪かった方が、治療によって糖尿病の状態も改善できたというケースもあります。

最近では病院の方でも、糖尿病の患者さんに「歯科に行って歯周病治療をしてください」と言ってくれるお医者さんが非常に増えているようです。先日、私が近所の総合病院を受診した際、待ち合い

室で「糖尿病の方は歯周病治療をしましょう」と掲示されていました。その病院には歯科がないにもかかわらず、歯科受診を勧めていたのです。医科の方でも積極的に啓発に動いてくれているのだなど感心しました。こうした連携をさらに広げていくことが重要だと考えています。

#### 【植田委員】

高知県薬剤師会が行っている糖尿病重症化予防の取組について、令和2年度に、全加入薬局を対象として糖尿病薬の実態調査をアンケート形式で実施しました。糖尿病でお薬を飲まれている方も含め約8割以上の状況を把握できました。回収率は高知市内で1回目が約96.2%、2回目も約90%と高い回収率となり、ほぼ実態をつかめるようなデータが出たのではないかと考えております。

調査の中で、治療を中断されている方が一定数いることが判明したため、中断防止に向けた患者指導として、薬剤師向けのチェックシートや患者向けのパンフレットを作成・配布しています。また、ここ3~4年は県の補助を受け、薬剤師の「糖尿病療養指導士」資格取得を推進しており、現在までに30名弱が取得し、スキルアップに励んでいます。

#### 【山田委員】

医師会では慢性腎臓病（CKD）の予防、透析予防、禁煙のパーセンテージを上げるというような取組を行っていますが、現状はイタチごっこの状態です。

県の方から「自分事として考える」という話がありましたが、人間は弱いもので、経済的な問題をあげないと聞いてくれないと思います。

協会けんぽの報告に、保険料率が下がって掛け金が減るという話もありましたが、パンフレットではあまり強調されていません。健康になることでどのようなメリット（最小限の時間で最大限の効果など）があるのかを伝えるべきです。アンケートについても、アンケートに関して貴重な意見を出してくれた方にインセンティブを出したり、良い効果があったことをアプリで紹介したりし、「隣の奥さんがこれだけ良くなった」といった口コミ的な仕掛けを増やすのが効果的だと考えます。攻略的なアプローチで、対象者をその気にさせることが重要です。

また、市の健診データにはHbA1cが含まれています。この値を記録してもらい、健康づくりの取組前後でどう変化したかを可視化すれば、重症化予防の効果が本人にも分かりやすくなるのではないかと思います。

#### 【濱田委員】

健康運動指導士は医療従事者ではありませんが、養成課程で糖尿病の病態や診断基準、運動療法の適応・禁忌について深く学びます。指導の場では、最大酸素摂取量を高めることがインスリン反応の改善につながることや、筋力トレーニングによってGLUT4が活性化し、血糖への作用が高まることなどを伝えています。専門の教室以外でも、こうした知識を話す機会を増やすよう努めています。資格取得後も、専門医を招いた研修会等を通じて知識のアップデートを行っています。

ここで、高知県保健政策課に質問ですが、高知県のBMI（男性24.9）が全国最下位である要因について、県ではどのように分析されていますか。また、ウォーキングチャレンジについてですが、男性の参加者が増えたという点は、イベントとして「成功」と捉えてよろしいでしょうか。また、成功

の要因はどこにあるのでしょうか。

#### 【高知県健康政策部保健政策課】

高知県の BMI が全国最下位である要因について、直接的な調査は行っていませんが、生活環境について島根県などと傾向が似ていることなどから、交通網が未発達で、一家に複数台の車があり、車に乗る生活が定着していること、また男性の飲酒機会が多いことが大きな要因ではないかと分析しています。

また、男性の参加者が増えたという点については、これまでの健康パスポート事業では男女比が 1 対 2 でしたが、今回は男性の参加が大幅に増えました。なかなか届かなかつた層に響いたという点で、県としては成功だと捉えており、今後も職域連携を継続したいと考えています。

アンケート結果を見ると、参加のきっかけの半数以上が「職場の同僚や上司からの誘い」でした。これまでは個人単位の判断に任せていましたが、今回「3 人 1 組」としたことで、誘い合いが発生しました。また、高知家健康会議生活習慣病対策部会に参加している企業などの担当者が、「こんなふうに高知県の健康を守っていこう」というふうに、みなさんが積極的に周知をしていただいてエントリー数が伸びることにつながったと感じています。

これまで健康パスポート内だけのイベントとして 3 人 1 組のイベントを過去何回かやったことがありましたが、300 人前後の参加者しかおらず、今回のように 2,600 名も参加いただけると思っていなかったもので、企業の中の方が誘い合ってくださいました結果なのかなと思います。

#### 【濱田委員】

ありがとうございました。職域でのそのような繋がりが成功の一つの要因になっているということがよくわかりました。QUO カード 6 万円分といった高額なインセンティブや、職場独自の報奨金も有効な手段だと思います。本来は内発的な動機が理想ですが、まずはこうした外発的な仕掛けも重要かと思います。やりすぎには注意が必要ですが、ランキング形式にすることで男性の「競争意識」を刺激した点もいいのではないかと思います。

また、啓発パンフレットなどが各地区の保健センターなどにも置いてあると思いますが、一般の方にはあまり届いていない、目にしたことがない方も多いと思いますので、多くの方が集まる場所で啓発をすることは、効果的ではないかと思います。

アプローチの場として、「スポーツの場」もポイントになると思います。例えば、高知には「よさこいナイター」という大規模な野球大会があり、約 134 チーム、少なくとも 2,000 人近くの働く世代が登録しています。こういうターゲットとしている世代の方が揃う場を活用し、知識を伝えるアプローチをしていくのは非常に有効ではないでしょうか。野球に限らず、大人のスポーツコミュニティは一種の「サードプレイス」であり、仲間内で健康情報を共有しやすい環境です。こうした場を活用し啓発にも取り組んでいけるといいのではないかと考えています。

#### 【新谷会長】

高知県栄養士会では、市町村共済組合からの依頼により、糖尿病重症化予防の受診勧奨や面談を行っています。現在 91 機関の協力医療機関があり、そちらへ紹介をさせていただいています。感じて

いることとして、働く世代は生活習慣病のリスクを抱えています。あまり自覚症状を感じないところがあり、仕事の忙しさから受診や生活習慣の改善が後回しになり、その後の健診後の行動につながりにくいという現状を感じています。早期から継続的に関わる支援体制や、関係機関との連携が今後非常に重要になると考えております。

その他、高知県健康政策部保健政策課から補足はありますか。

**【高知県健康政策部保健政策課】**

健康パスポートアプリには「事業所登録」機能もあります。業種によって「運動不足だが栄養は足りている」「現場仕事で運動はしているが食事が偏っている」といったように課題は異なります。各企業が繁忙期などを避けて、独自の時期に独自のインセンティブを用意してイベントを組むことも可能です。企業の特性に合わせた活用をぜひご検討ください。

**【事務局】**

皆様、貴重なご意見をありがとうございました。正しい知識を伝えるだけでなく、経済的な効果や興味を惹くタイミングでの周知が重要であることを改めて学びました。高知市としても、取組の効果検証が上手く行えていない現状にあるため、今後取り組んでいく必要があると感じております。

市民の方に自身の健康に目を向けてもらうことや、県が実施した効果的な取組もお聞きし、今後、団体の皆様のお力もお借りし、健康づくりが後回しになっている働く世代へ、「職場環境が良くなる」「痩せる」「インセンティブがある」といった口コミも含めて広げていければと思いますし、皆様と共に、糖尿病の発症・重症化予防に取り組んでいきたいと思っておりますので、引き続きよろしく願いいたします。

**【新谷会長】**

委員の皆様、本日はありがとうございました。働く世代に向けた地域と職域の連携をさらに広げていきましょう。お手元のアンケートにご記入いただき、後日事務局までお送りください。以上をもちまして、本日の協議会を終了いたします。

3 事務連絡

4 閉会