

長岡市委託 2024 年度 CKD・糖尿病性腎症等栄養指導事業 報告

1 事業内容＜栄養相談会、糖尿病相談会、後期高齢者栄養相談会＞

(1) 対象者、内容

栄養相談会 (原則 3 回コース)	「長岡市糖尿病性腎症重症化 予防プログラム」対象者の うち、かかりつけ医から指示 があった者	1 回目：疾病の理解、検査値の見方、合併症の 予防等 2 回目：食事療法、適正量の把握、白飯計量体 験、食事療法のポイントや適正量 3 回目：適切な塩分量の把握、持参みそ汁の塩 分計量、セルフケア
糖尿病相談会 (原則 1 回コース)	特定健診受診者のうち、糖尿 病型であり市のプログラムに 該当しない者	疾病の理解、検査値の見方、合併症の予防等、 白飯計量体験を通じた食事療法のポイントや適 正量把握、セルフケア
後期高齢者栄養相談会 (原則 1 回コース)	後期高齢者医療保険加入者の うち、医師からの指示があっ た者及び関連事業から紹介の あった者	対象者に合わせた疾病の理解、検査値の見方、 食事療法のポイント、白飯計量体験等

※各回とも、指導前に体組成測定、終了 5 分前に「チョコっと体操」
※事後フォロー：栄養相談会は 6 か月後（糖尿病相談会と後期高齢
者相談会は 3 か月後）に、アンケートにより目標の達成度と検査値
の改善を見て評価

(2) ねらい（支援方法）

食事療法、運動療法、薬物療法のセルフケアを身につけ実践でき
るように支援。

(3) 開催状況

- ① 開催回数：会場型で 15 回実施（2024 年 6 月～2025 年 2 月）
相談者の希望により、個別、訪問等随時対応
- ② 対象者参加者数：延べ 224 名
- ③ 会 場：さいわいプラザ（調理実習室）、支所、訪問等

2 スタッフ研修会

- (1) 開催日：2024 年 6 月 22 日（土）
- (2) 内 容：糖尿病治療の基本である生活指導、食事指導ための栄養教育法の専門性の向上
- (3) 講演演題：「対象者を活かす栄養指導～対象者の気持ちを引き出す聞き返し～」
（レクチャー、ワーク、質問・討議等）

講 師：北陸学院大学教授、長野県立大学名誉教授
笠原 賀子 先生

- (4) 出席者：19 名（栄養士 13 名、市 6 名）

3 医師との症例検討会

- (1) 開催日：2025 年 2 月 18 日（火）
- (2) 内 容：相談会参加者の中から代表的な症例を選び、ケー
スのフォローアップと今後の改善策等検討。今後の
長岡市の継続指導のために、病識の理解や病態の進展、改善の追跡資料とし、次年度事
業の反映資料とする。
- (3) 指導医師：長岡中央総合病院 糖尿病センター長 八幡 和明 先生
- (4) 出席者：18 名（栄養士 10 名、市 8 名）

令和 6 年度長岡市
～糖尿病と上手につき合っていくために～
栄養相談会 参加費無料
のご案内

予約制の個別指導です。～月～日 3 回指導の要請期間があります。～月～日から希望も可能ですのでお気軽にご来ください。

テーマ
★なぜ血糖値が高くなるのか？
★血糖値を上げない食べ方のコツ
★合併症を防ぐための生活のポイント

会場
さいわいプラザ（長岡市 27 番 1 号）

ご利用方法
医師の用紙をかりつけ医に提出してください。
かかりつけ医から市に用紙が送り次第、お電話にて日程等を調整させて
いただきます。
★かかりつけ医の用紙を元々 1 回印刷発行いたします。

開催日時
午前 10 時から 11 時 30 分、午後 1 時 30 分から 3 時

6 月	12 日（水）	28 日（金）	11 月	5 日（火）	18 日（月）
7 月	12 日（金）	12 日（月）	12 月	2 日（月）	16 日（月）
8 月	7 日（水）	1 月	17 日（金）	31 日（金）	
9 月	4 日（水）	25 日（水）	2 月	14 日（金）	26 日（水）
10 月		16 日（水）			

【お問い合わせ先】長岡市福祉保健部健康増進課 8:30～17:15（土日祝日を除く）
TEL 0258-39-7508 FAX 0258-39-8322 E-mail: kyo@city.nagaoka.niigata.lg.jp
〒951-8501 長岡市（公）新保 1-1-1（長岡市役所）



4 長岡市への報告

- (1)「指導記録」の提出：毎回、対象者のカルテの「指導記録」を提出。
- (2) 参加者のアンケート
 - ①「栄養相談会」：初回と3回目終了時に事前・事後アンケートを実施。各自設定した目標への実践度、病態の理解度について確認し、事業の評価資料とする。
 - ②「糖尿病相談会」、「後期高齢者栄養相談会」：初回参加時のみアンケートを実施。指導を効果的に進める資料とする。
 - ③「塩分チェックシート」アンケートを実施。減塩指導のポイントを明確にし、減塩のコツの提案の資料として長岡市に報告。（塩分チェックシート製鉄八幡記念病院院長 土橋拓也）

5 参加者の声

- ・食事だけではコントロールが難しいので運動しながら健康を維持することが大切と思った。
- ・間食について指導を受け、買わないことや減らすことが実行できた。
- ・検査値が改善し嬉しかった、指導に感謝。
- ・参加により色々教えてもらい本当に良かった。できるだけ続けたい。
- ・指導後眼科受診することで眼鏡を作成し視界が改善できて良かった。
- ・離床時間が増え生活のリズムが普通になりつつある気がする。
- ・米飯の計量ほぼ実行できている。米飯量の増減で体重が増減する。
- ・食事のバランス、野菜の増量は実行できていた。

6 評価と課題（事後フォローアンケートは各6か月、3か月後に郵送。2月末までの回収分、栄養相談会は6か月経過した数が少ない。暫定値、一部抜粋）

- (1) 評価
- ① 栄養相談会：目標達成度は実行できた（ほぼ・まあまあ）と検査値の改善が全員。意欲の向上・生活環境の改善が見られた。
 - ② 糖尿病相談会：目標達成度は実行できたが9割。体重増6割、減は3割。食事の改善は6割。規則正しく食べるようになったが減量に繋がらず、活動量・検査値など合わせた総合的な指導の必要性を再認識した。
 - ③ 後期高齢者相談会：目標達成は実行できたが9割。体重増6割、減3割。猛暑等環境要因に左右されるようである。

(2) 成果と課題

① 相談会の運営について

指導媒体としてヘルスジャッジは相談者に解りやすくよかった。指導時に参加者が画面で食べ方の特徴に自ら気づき、適切な指導ができた。参加者の中には指導後も改善に取り組めない者も一定数おり、今後のフォローが課題である。

② 指導方法や内容について

糖尿病相談会は1回で病態、食事、塩分指導となり、対象者の背景や理解力の程度の聞き取り等で時間不足を感じた。

(3) 教室の所感

- ① 主食の米飯量の少ない者が多数いた。また食事の品数や食材の種類が少ない者も一定数いた。
- ② インボディに登録することにより、体組成の変化を時系列に確認でき、参加者の励みになった。
- ③ 間食については、指導が反映されてよかった。

アンケート

3か月後
6か月後

- あなたの自覚した目標は、どのくらい実行できましたか？
それだけ。当てはまるもの□に付けてください。

ほぼ 実行できた	まあまあ 実行できた	あまり 実行できなかった	ほとんど 実行できなかった
-------------	---------------	-----------------	------------------

-

ほぼ 実行できた	まあまあ 実行できた	あまり 実行できなかった	ほとんど 実行できなかった
-------------	---------------	-----------------	------------------

-

ほぼ 実行できた	まあまあ 実行できた	あまり 実行できなかった	ほとんど 実行できなかった
-------------	---------------	-----------------	------------------

- 国別の身体状態についてお聞きください。

国名	状況
	—

(次の表を記入)

国別名	ePR	たんばく量

- 食生活や運動量は変わりましただけですか？
それだけ。当てはまるもの□に付けてください。

(1) 食生活・栄養	【変らない】・【減った】・【増えた】	
	【 改善したこと 】	【 悪化したこと 】

(2) 活動量	【変らない】・【増えた】・【減った】	
	【 増えたこと 】	【 減ったこと 】

集金へ

