

長岡市委託事業

令和4年度

CKD・糖尿病性腎症等栄養指導事業

令和4年度長岡市

～糖尿病と上手につき合っていくために～

栄養相談会のご案内

予約制の個別指導です。基本的に3回程度の継続相談になります。1回からの参加も可能ですのでお気軽にご参加ください。

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(長岡市幸町2丁目1番1号)

ご利用方法 かかりつけ医の指示が必要になります。参加費無料
同時の用紙をかかりつけ医に提出し、記入してもらったうえで市へ返送して下さい。市へ用紙が届き次第、お電話にて日程等を調整させていただきます。

開催日時 午前10時から11時30分

6月	22日(水)	11月	9日(水)	25日(金)
7月	5日(火)	12月	6日(火)	12日(月)
8月	19日(金)	1月	17日(火)	25日(水)
9月	7日(水)	2月	7日(火)	10日(金)
10月	14日(金) 27日(木)		15日(水)	

- かかりつけ医等で指導を受ける機会がある方はそちらをご利用下さい。
- 感染症対策を行ったうえで実施しております。検温、マスク着用、手指消毒等に御協力ください。
- 持ち物等詳細についてはご予約された方へ事前にお手紙でご案内します。
- 上記の日程でご都合がつかない場合は別日を個別に調整させていただきます。

さいわいプラザへの来所が難しい方は各支所での真鍮や、ご自宅へ訪問させていただくこともできますのでご相談ください。

問い合わせ先 長岡市福祉保健部健康課 8:30～17:15(土日祝日を除く)
電話 0258-39-7508 FAX 0258-39-5222 E-mail: kankou@city.nagaoka.lg.jp
■受託 新潟県栄養士会長岡支部

2023.5
長岡支部長 熊倉 利江

1 「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

- ① 「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」（以下「プログラム」という。）
対象者のうち、かかりつけ医 から指示があった者
- ② 「糖尿病相談会」（原則1回コース）
特定健診受診者のうち、糖尿病型でありプログラムに該当しない者実施
- ③ 「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

(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こと

(3) 内 容

① 「栄養相談会」

1回目：疾病の理解、検査値の見方、合併症の予防等について

2回目：食事療法（指示量の理解）、適正量の把握、計量体験を通じた食事療法のポイントや適正量について

3回目：自分の適切な塩分量とセルフケアについて

② 「糖尿病相談会」

疾病の理解、検査値の見方、合併症の予防等、計量体験を通じた食事療法のポイントや適正量、セルフケアについて

③ 「後期高齢者栄養相談会」

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等について

④ 事後フォロー

各自の目標設定の実践度を見る。6か月後に長岡市により目標の達成度と検査値の改善を見て評価する

長岡市
栄養相談会/糖尿病相談会テキスト

目次

- ・病態編 p1～
- ・食事編 p23～
- ・減塩編 p36～

様
(令和 年 月 日 配布)

※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」実施

(4) 開催状況

① 開催回数

- ・ 16回実施（15回を予定。希望者が多かったため長岡市と相談し1回追加）
- ・ 個別対応（訪問実施含む）・・・随時実施

② 参加者数 248名（内栄養士会担当 延238名 市担当11名）

※詳細は（5）「指導実施状況」を参照

③ 会場 さいわいプラザ（調理実習室、健診ホール他）、各支所及び訪問



(5) 指導実施状況

	積極的支援 (栄養相談会)		動機づけ支援 (糖尿病相談会)		後期高齢者 (栄養相談会)		総数	栄養士 従事 人数
	実人数	延人数	実人数	延人数	実人数	延人数		
相談会 小計	22	78	61	65	19	27	170	169
個別対応	21	54	3	4	13	21	79	69
計	43	131	64	69	32	48	※249	238

※健康課11名含む

- ・ 実施計画、対象者を300名で予定
→ 実施数延べ、249名 (内 栄養士従事は238名)
- ・ 予算 2,740,699円 → 決算 2,546,582円 (長岡市へ戻入 194,117円)

2 スタッフ研修会

(1) 開催日 令和4年11月1日 (火)

(2) 内容

本事業への理解を深めるために、糖尿病治療の基本である生活指導、食事指導を実施するにあたり、栄養教育法の専門性を深めるための基本的な内容について、講演を計画した。今後のより良い指導に繋げていく

(3) 講演 演題：「対象者を活かす栄養指導 ～栄養カウンセリング・コーチング・モチベーションインタビューの活用～」(レクチャー、ワーク、発表、質疑応答 等)

講師：高知県立大学特任教授、長野県立大学名誉教授 笠原 賀子 先生

(4) 出席者 26名 (内栄養士17名 長岡市9名)



3 医師との症例検討会

(1) 開催日 令和5年2月24日（木）

(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) 症例検討会への対応 指導に従事した栄養士から、各自1例以上、15例を提出し、長岡市健康課と協議して8事例を抽出し、医師の指導を仰いだ

(5) 出席者 22名 （内栄養士 14名 長岡市担当8名）

4 長岡市への報告

(1) 「指導記録」の提出

対象者ごとのフェースシートの「指導記録」を提出

(2) 参加者のアンケート

- ① プログラム対象者は、初回と3回目終了時にアンケートを実施。各自の設定した目標に対する実践度、病態の理解度について確認し、事業の評価資料とする
また、対象者の特性などをまとめて長岡市へ報告し、今後の指導への反映資料とする
- ② 糖尿病相談会対象者と後期高齢者栄養指導事業対象者は、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」アンケートを集計し、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

5 相談会参加者の声、感想

- 自分の病気と向き合いながら、相談会で学びたいと思い参加
- マンツーマンで丁寧に説明して下さり、よく理解できた。市がこのような活動されていることは知らなかった。感謝
- 自分のやり方が間違っていたことを発見
- 参加することで目標ができた。数値が少しずつ下がってきた
- 改めて糖尿病について勉強できて良かった。特に病態編
- 体重を減らすことが大事。3食ちゃんと食べて間食をしないことが大切だと理解した
- 指導全体を受け入れるのは難しいが室内でもできる運動を頑張る
- 毎回、体組成を測って貰って良かった。体重を減らすことは大変
- 雑穀米を勧められ、よく噛んで食べるようになったら、間食をしなくなった
- 主治医からは食事に気をつけると言われるがそれ以上の話がないので参加
- 自分から主治医に説明を求めないので解らないままでしたが、今回説明を受けて自分の身体のことを知ることができて良かった
- 効果が出ていると保健師、栄養士に褒められて良かった。次回も参加を希望



6 評価と課題

(1) 教室の所感

- ・例年になく、家族同伴の参加者が目についた。夫婦、親子、兄弟など
- ・ご飯を計量体験をすることで参加者自身の適量を確認できたが、全体的にご飯の摂取量が少ない方が多かった。中には夕食の主食を抜く人もいた
- ・相談会に参加することでやる気がでるので、機会があればまた、参加したいという声が多かった

(2) 評価と課題

① 指導会の運営について

- ・5分間の体操を2回放映した。大半の人が2回実施されていた。今後とも続けていく

② 指導方法や内容について

- ・今年度は「栄養相談会」、「糖尿病相談会」、「後期高齢者栄養指導」（新規）の3つの相談会を実施した。「糖尿病相談会」は指導内容が盛り沢山のため90分では時間不足で、希望者には指導回数を増やした

※ 本事業の評価は、長岡市の「CKD・糖尿病性腎症等重症化予防事業」の栄養指導部分の一部受託であり、生活習慣の改善や検査値の改善、疾病の重症化予防全体の評価は、長岡市の評価を待ちたい