

長岡市委託 2023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、計量体験、食事療法のポイントや適正量 3回目：自分の適切な塩分量とセルフケア
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、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等

※事後フォロー：6か月後に目標の達成度と検査値の改善を見て評価。後期は3カ月後。

※各回とも、指導前に体組成測定と血圧測定。終了5分前に「チョコっと体操」

(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（2023年6月～2024年2月）

16回実施（会場）、その他に相談者の希望に合わせて、個別、訪問を含み随時対応。

② 対象者参加者数 延べ265名

③ 会場：さいわいプラザ（調理実習室他）、各支所、訪問等

令和5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。基本的には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がその旨の相談にて参加ください。

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（調理学部27号1番1号） **参加費無料**

【予約方法】 かかりつけ医の紹介が必要になります。
同様の情報をかかりつけ医に提出し、記入してもらったうえで市へ送付して下さい。
市へ届いた後、市役所、保健所に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、午後1時30分～

6月	20日(火)	11月	8日(水)	29日(水)
7月	13日(木)	12月	14日(木)	20日(木)
8月	18日(金)	1月	17日(金)	29日(月)
9月	14日(木)	28日(木)	2月	5日(月)
10月	19日(木)	24日(火)		20日(火)

●かかりつけ医等での指導を受ける機会がある方はあらかじめ市役所まで予約下さい。
●持ち物等詳細についてはご予約された方へ事前に市役所まで案内します。
●上記の日曜で都合がつかない場合は当日を電話にて調整させていただきます。
さいわいプラザへの来館が難しい方は健康支援センターへ、保健所へ連絡をいただくとともに市役所までご連絡ください。

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)
電話 0258-39-7508 FAX 0258-39-5222 E-mail kenhokusho@city.nagaoka.niigata.jp
※2023.12.15(木) 長岡市役所 健康増進課 担当 佐藤 先生

2 スタッフ研修会

(1) 開催日：2023年11月1日（水）

(2) 内 容：糖尿病治療の基本である生活指導、食事指導のための栄養教育法の専門性を深める。

(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：長野県立大学名誉教授、高知県立大学特任教授 笠原 賀子 先生

(4) 出席者：28名（栄養士15名、市13名）

3 医師との症例検討会

(1) 開催日：2024年2月27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ために実施した。

(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：21名（栄養士12名、市9名）

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」対象者は、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」対象者と「後期高齢者栄養相談会」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（一部抜粋）

- ・ご飯を食べると太るというイメージだったが、3 か月間自分の適量を食べてみて太ることはなく、むしろ1 kg痩せた。
- ・詳しく指導していただき、食事の大切さを痛感した。
- ・大変勉強になった。糖尿病に対する意識が変わり、指導して貰ったことを無駄にせず頑張る。
- ・マンツーマンで何でも相談しやすかった。
- ・糖尿病を甘く考えてはいけないと思った。兄がインスリン注射を打っている。
- ・令和元年に糖尿病集団指導を受けたが、この度は個別指導と聞き参加を決めた。
- ・主治医からは食事に気をつけるよういわれるが、それ以上の話がないので詳しく知りたくて参加。
- ・腎臓に負担をかけないために、たんぱく質の適正量を出してもらったが、どのように食べたらよいか解らなかった。



6 評価と課題

- (1) 教室の所感
 - ① 過去の利用者が多かった。
 - ② 夕食の過食が多く、糖質を気にして主食を抜いたり減量したり、飯の量が少ない方が多かった。
 - ③ 本年度は医院・病院からの紹介者数が多く、具体的な食事指導が評価されているように感じた

(2) 評価と課題

- ① 指導会の運営について
今年度導入されたヘルスジャッジは、相手にわかりやすく説明ができ、好評であった。
5分間体操は積極的に実施している人が多い。
- ② 指導方法や内容について
指導時間は90分では長すぎるように感じた。
講義のみだと緊張が続かない。体験を入れてはどうか。
調理体験・試食体験を通して実践する力を身に付ける。
時間短縮して回数を増やす。
相談会参加者は今後も機会があれば参加したいと話していた。

