第4回 健康寿命をのばそう！アワード　　＜生活習慣病予防分野＞

企業・団体・自治体等の名称：	久山町
取組・活動名：	将来の糖尿病発症を予測する「健康みらい予報」を活用した糖尿病予防対策　～福岡県久山町の官学連携のとりくみ～
取組アクション：	○ 適度な運動　○ 適切な食生活　○ 禁煙　○ 健診・検診受診　○ その他　ソフトウェアを用いた保健指導
プロジェクトウェブサイトURL：	http://www.town.hisayama.fukuoka.jp/kenkou/kenshin/

取組・事業の概要と特徴：

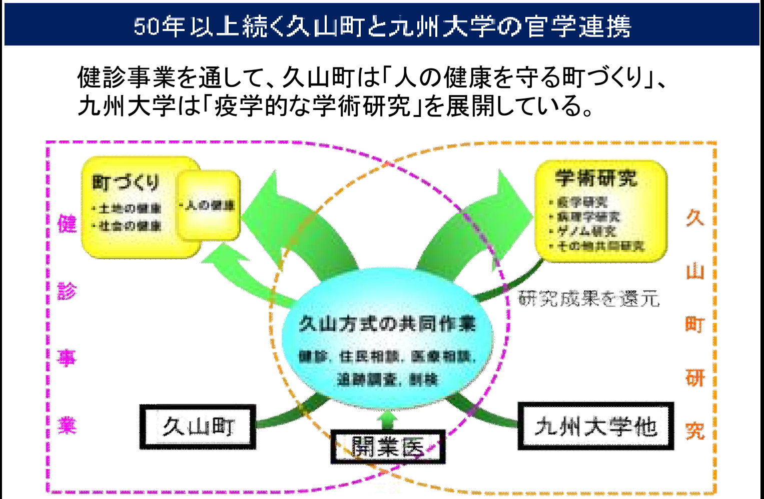
【事業概要】

平成26年度の住民健診において、糖尿病予備群（空腹時血糖値100-125 mg/dlかつ糖尿病未治療）に対し「健康みらい予報」を用いた保健指導を実施した。「健康みらい予報」とは、久山町研究の成果を基に開発されたソフトウェアである。このソフトウェアは、各個人の健診データ（年齢、性、BMI、腹囲、空腹時血糖値、高血圧、糖尿病の家族歴、喫煙習慣、運動習慣）を用いて、10年間の糖尿病発症リスクを算出する。さらに、入力データを変更すると身体状況や生活習慣の改善による発症リスク低下の程度を視覚的に表示できる。また、生活改善の必要性を本人が認識することで行動変容につなげることができる。

【特徴】

久山町では、50年以上にわたり町・大学・開業医が連携して住民の健康管理を行っている。久山町の住民健診はこの連携の根幹であり、40歳以上の全住民を対象としていること、受診率が高いこと（平成24年度は約72%）、ほぼ全ての検査結果が健診当日に受診者に返却されること、受診者全員に保健師等が保健指導を行っていることが特徴である。また、連携を強化・円滑にするため平成25年度より町と大学で「久山健康づくり委員会」を設置し、科学的根拠に基づいた保健指導の方法として「健康みらい予報」を用いた保健指導を企画・実施している。

【成果】

平成26年度は指導対象となった725人のうち684人に対し「健康みらい予報」を用いた保健指導を実施した（実施率94%）。保健指導直後の感想では、対象者の98%が「健康みらい予報」は健康管理に役立つと回答し、約70%が現在の身体状況や将来の糖尿病発症の危険性、生活習慣を改善するポイントをよく理解していた。生活習慣改善に取り組む意識の変化を評価するために、保健指導前後の行動変容ステージの変化を評価したところ、540人（79%）に少なくとも1段階以上のステージ向上が認められた。また行動変容が実際に期待できる「実行期」以上の人の割合は、指導前の20%から指導後には77%へと増加した。さらに平成26年度に「健康みらい予報」を用いた保健指導を受けた人のうち、平成27年度の健診を受診された619人において生活習慣や身体状況を調査した結果、57%において喫煙や運動などの生活習慣改善への取り組みを継続しており、61%で血糖値の改善を認めた。

取組・事業の概要がわかる写真や図：