

未治療、治療中断者への受診勧奨のすすめ方 <実施例>

時期	実施項目	実施内容
指導前	対象者の抽出 事業内容の検討 医師会等への協力依頼	<ul style="list-style-type: none"> 抽出基準の段階ごとにおおよその対象者を把握し、受診勧奨する順番や介入する範囲、対応方法等を検討する。 郡市医師会や地域の医療機関に協力を依頼する。
指導開始	初回の受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> 郵送による通知を行なう。 併せて電話や個別面接、戸別訪問を行う。 検査値を用いて、対象者が糖尿病のどの段階にいるかを伝え、医療機関への受診が必要であることを説明する。
2～3か月後	受診確認 再度受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータを確認し、受診勧奨後の糖尿病受診歴を確認する。 受診が確認できない場合は、初回の受診勧奨とは別の方法等で再度受診勧奨を行う。
6か月後	必要な支援の実施	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータにより受診状況を確認する。 かかりつけ医と相談の上で、保健指導につなげるなど、今後の支援について検討する。
	事業の評価	<ul style="list-style-type: none"> 事業実施の効果を評価する。

※ 検査値や病期によって、受診勧奨する順番や方法等を検討し、受診勧奨の回数や頻度・期間は、地域の実情に応じて柔軟に対応する。

かかりつけ医や専門医と連携した保健指導の進め方 <実施例>

時期	実施項目	実施内容
指導前	対象者の抽出 事業計画 医師会等への協力依頼 対象者の同意 かかりつけ医の指示取得	<ul style="list-style-type: none"> ・抽出基準の段階ごとにおおよその対象者を把握し、介入する範囲や指導人数、指導方法等を検討する。 ・プログラム案内 ・郡市医師会や地域の医療機関に協力を依頼し、本人の同意及びかかりつけ医の指示を得る。
指導開始	初回の保健指導 生活改善の動機づけ	<ul style="list-style-type: none"> ・個別面談・訪問、集団指導（対面で実施） ・検査値等の経年的変化を生活習慣と合わせて振り返り、自身の健康状態を理解する。
2～5か月間	継続的支援 生活改善目標の設定 生活習慣改善状況や治療状況の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・インターグループワークを活用した集団指導、個別面談、電話、訪問などを組み合わせる。 ・食生活習慣の実態など、自身の生活習慣を明らかにする。 ・生活習慣改善の取組みを具体的に設定する。 ・生活習慣の改善状況を確認する。 ・必要に応じて、生活習慣と検査値の関連や、自身がどういう状態にあり、今後どのようなことが予測されるのかを理解させ、生活改善の動機づけを行なう。 ・糖尿病連携手帳等を活用して治療状況の確認を行う。
6か月後	最終の保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ・対面で実施 ・生活習慣の改善状況を確認する。 ・生活習慣改善を継続する仕組みを考える。 ・治療状況を確認する。
指導終了	事業の評価	<ul style="list-style-type: none"> ・事業実施の効果を評価する。

※ 保健指導は、月1回程度を基本とするが、支援方法や指導回数、実施期間は、地域の実情に応じて柔軟に対応する。

※ 実施にあたっては、専門職がかかりつけ医と連携した保健指導を実施する。

※ 腎症第3～4期は、糖尿病患者に対する一般的な内容に加えて、減塩や低たんぱく、水分管理など腎臓病患者の観点での生活指導を加える。

＜インターグループワークを活用した継続的支援を3回＜実施例＞

＜1回目＞健診結果と経過の振り返り、生活改善の動機づけ

項目	時間配分	内容
全体	30分	・生活習慣病はどのような経過で重症化していくのか説明する。 (心筋梗塞を発症した事例等を用いると分かりやすい)
グループ	30分	・健診結果の経年的変化とこれまでの生活を併せて自己紹介する。
全体	20分	・血管変化や内臓脂肪について説明する。
グループ	30分	・自分の身体状態が生活習慣病のどの段階にあるのか、また、このままの生活習慣を続けることで予測されることを話し合う。
全体	10分	・グループで話された内容を発表し、全体で深める。 ・体重記録の提案を行なう。(体重記録表の配布)

＜2回目＞1日に食べた物（口にした物）の実態を明らかにする

項目	時間配分	内容
全体	15分	・前回の内容の振り返りを行なう。 ・生活習慣病の原因である内臓脂肪が食習慣と関係することを説明する。 ・自分が食べた物（口にした物）の実態を明らかにし、どこに食習慣の偏りがあるかを掴む方法についても説明する。
グループ	40分	・各自、昨日、1日の起床から就寝までに食べた物（口にした物）を書き出す。
全体	15分	・必要量とバランスについて説明する。 ・摂り過ぎや不足などの偏りについて説明する。
グループ	35分	・各自が書き出した食べた物（口にした物）と各人の必要量・バランスを比較し、摂り過ぎや不足などの偏りについて話し合う。
全体	15分	・特徴のある参加者の状況などを紹介してもらい、参加者自身が食の偏りを意識化できるようにする。 ・体重記録の確認を行なう。

＜3回目＞食生活習慣と検査値（健診結果）の関連の理解、健診結果から今後の取組みを決める

項目	時間配分	内容
全体	20分	・1、2回目の内容の振り返りを行なう。 ・食生活習慣と検査値（健診結果）が関連していることを説明する。
グループ	30分	・食事記録から各自が食の実態を再度確認する。 ・検査値や体重、食生活習慣がこれまでどのような経過をたどっているかを振り返り、自身の食生活の見直しを話し合う。
全体	20分	・健診結果と経過（食生活習慣・生活歴・検査値の変化・治療歴）について、特徴のある参加者の状況を紹介してもらい、食生活を見直すことで検査結果がどうなるかを予測する。
グループ	30分	・自身の食生活を見直すことで、検査値はどうなるかを予測し話し合う。 ・今後の具体的な取組みを話し合う。
全体	20分	・特徴的な参加者を発表し共有する。

