

「糖尿病啓発イベントでの健康推進事業の取り組み」

下関地域事業推進委員会

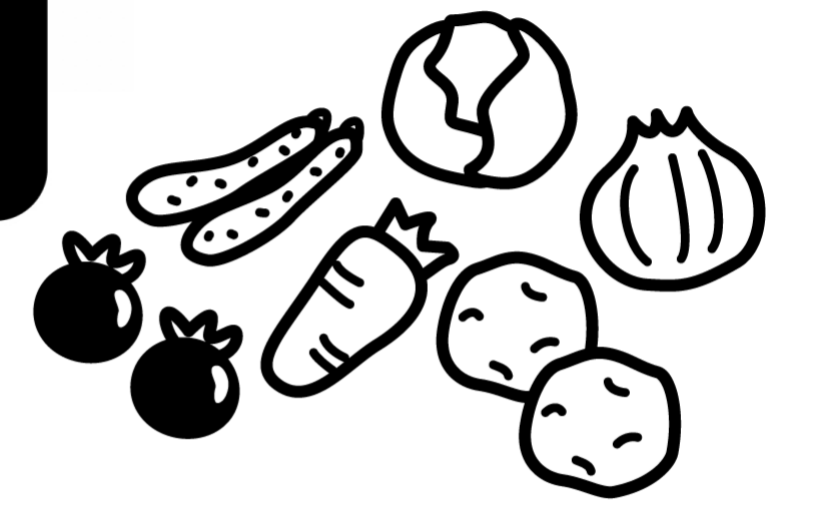
○中川 初美、榎本 真宥華、古賀 遥、高橋 智子、徳永 敦子
東條 尚子、西村 雅恵、古澤 眞衣、松本 紘奈



背景

「世界糖尿病デーinしものせき2023」啓発イベントの再開（コロナ禍による3年間の中止）
糖尿病予防・重症化予防には

- ①個々に応じた食生活・習慣の実態把握
- ②管理栄養士が持っている知識をうまく伝達
- ③改善に役立つ新しい情報を提供
- ④栄養管理の大切さを理解し実践継続できること



誰もが行動変容しやすい内容を伝え、実践していただくことが大切 今年のテーマは・・・時間と食物繊維

実施方法

- 実行委員会：2回開催 委員8名
- ブルーライトアップ実行委員会との会議 2回
- 日時：2023年11月11日 13時～19時
- 場所：生涯学習プラザ
- 内容：糖尿病食事フードモデル展示、ヤクルト蓄爽麗茶パネル展示、蓄爽麗茶・甘味料サンプル配布



時間栄養学に関係した食習慣調査と栄養指導



12項目を栄養士が聞き取り

時間栄養学・食物繊維に関するポスター展示と資料配布



食物繊維どれだけ食べていますか？

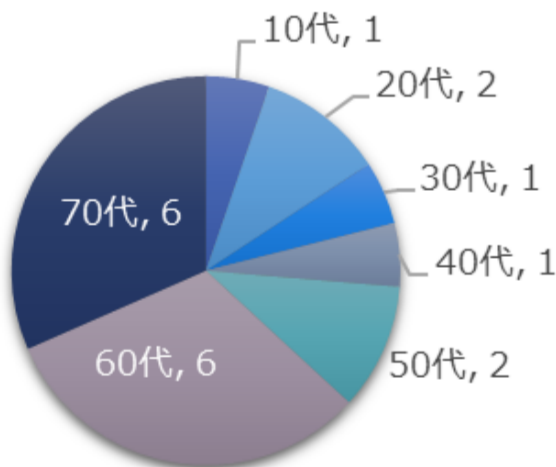


惣菜展示で毎食量の確認

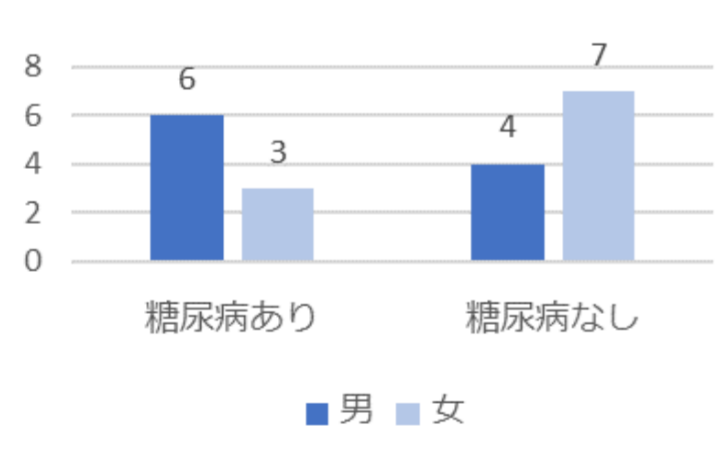
結果

- イベント参加者：20名（男性10名 女性10名）
- アンケートによる単純集計と糖尿病罹患の有無に分けて比較し、カイ二乗検定、t検定により解析。検定行った項目は、糖尿病罹患の有無での有意水準5%での有意差はなかった。

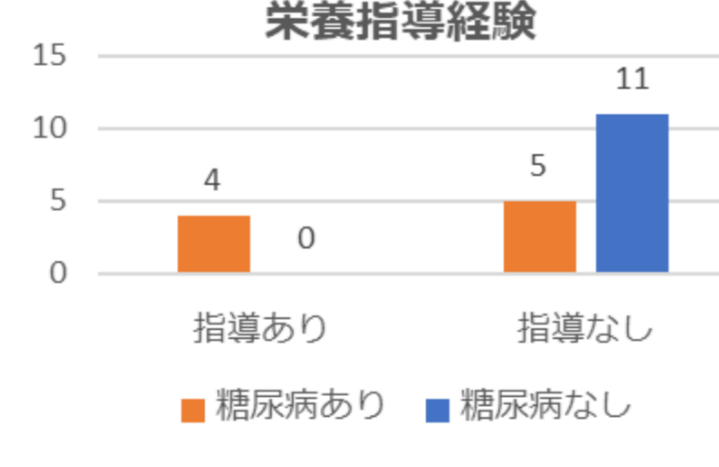
参加者の年齢構成



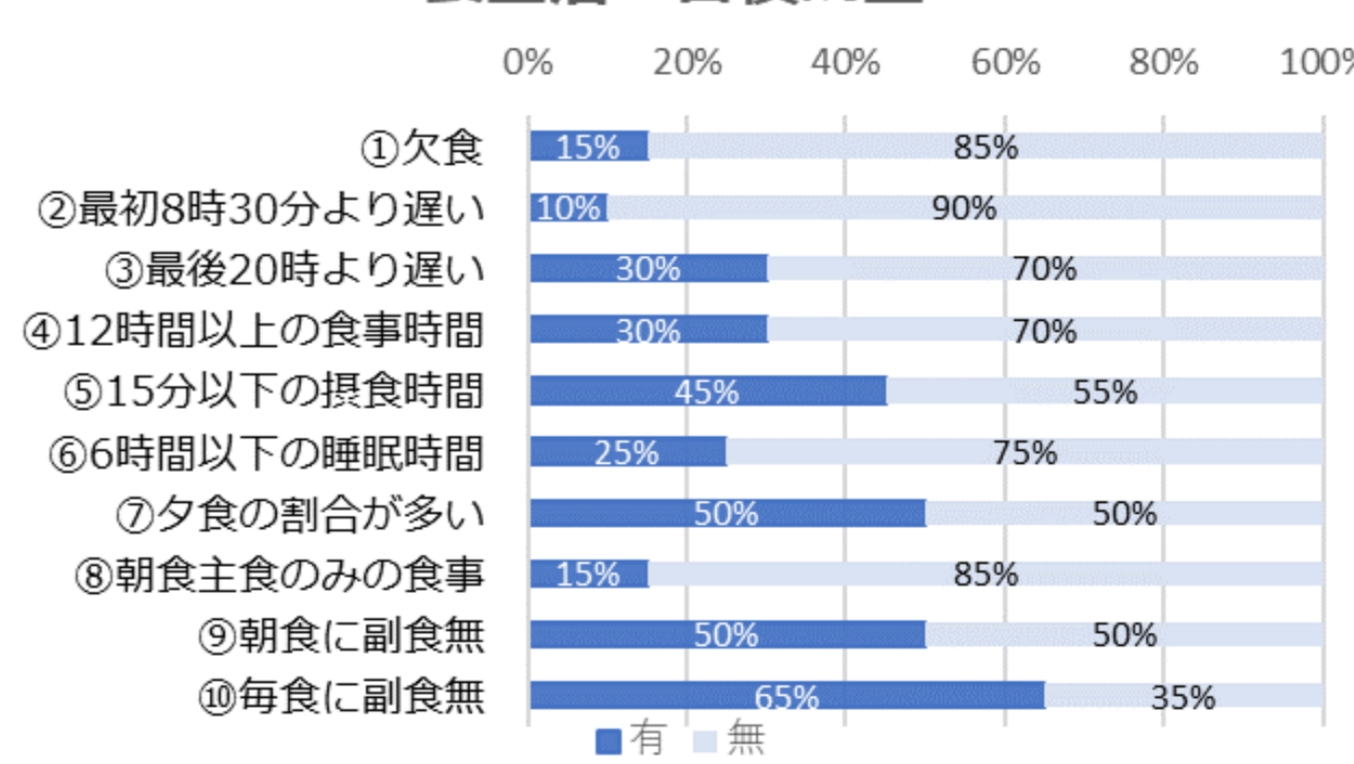
糖尿病罹患患者数



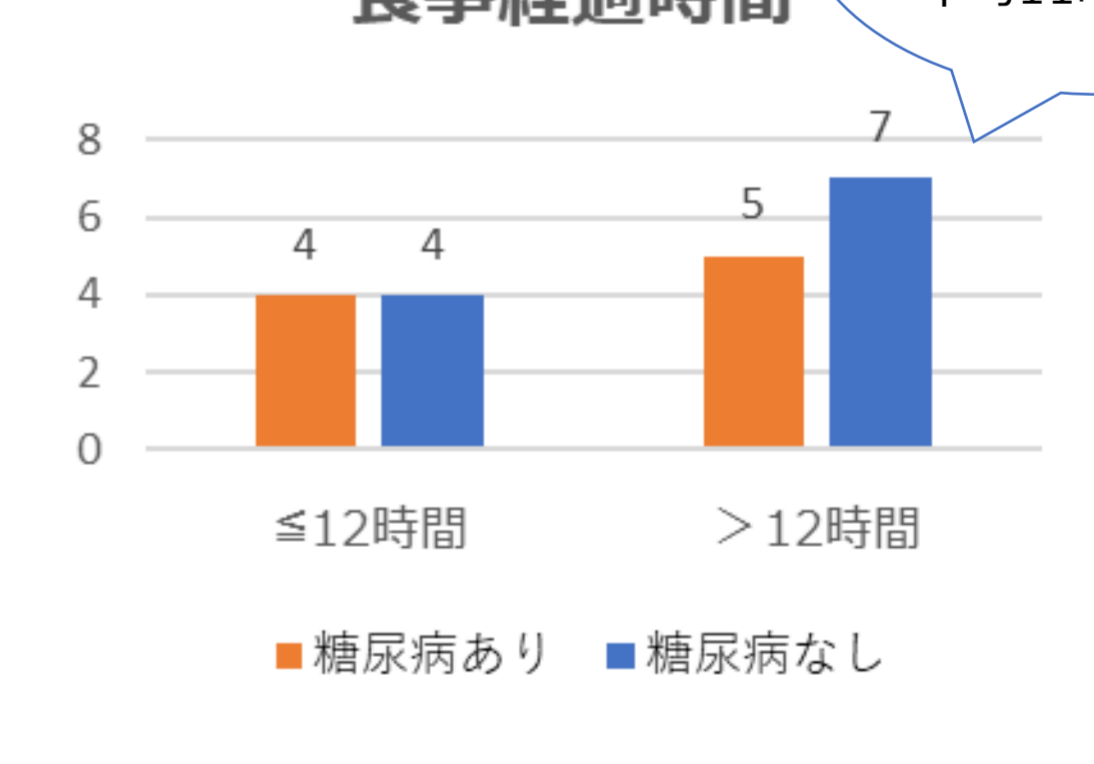
管理栄養士からの栄養指導経験



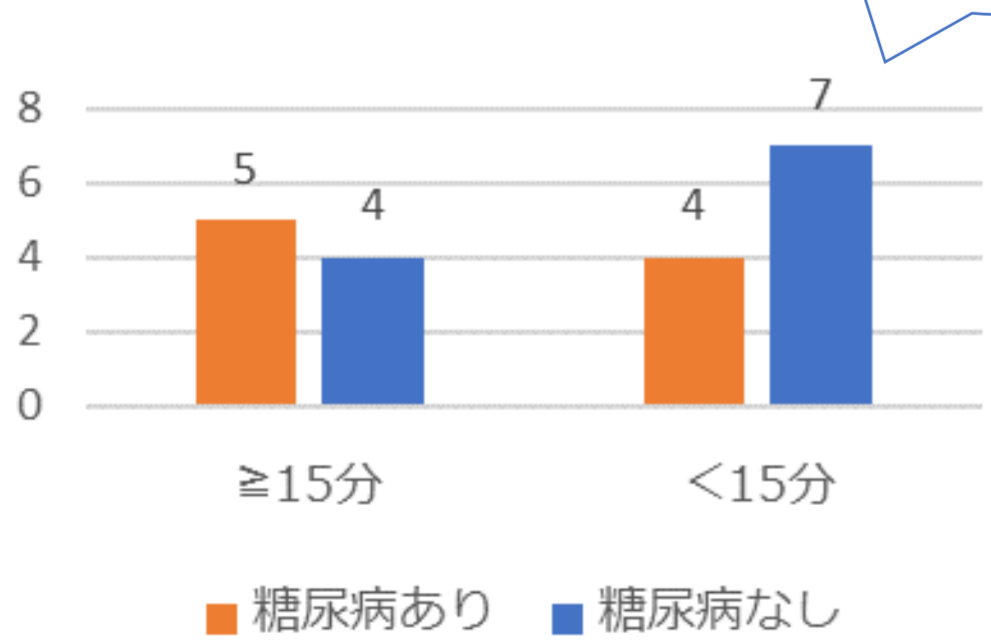
食生活・習慣調査



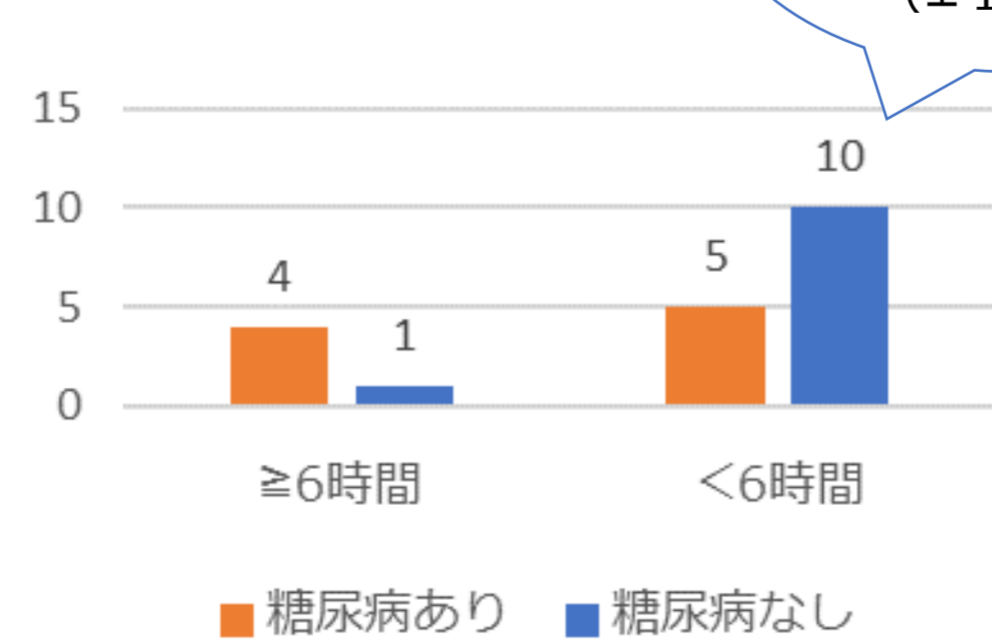
食事経過時間



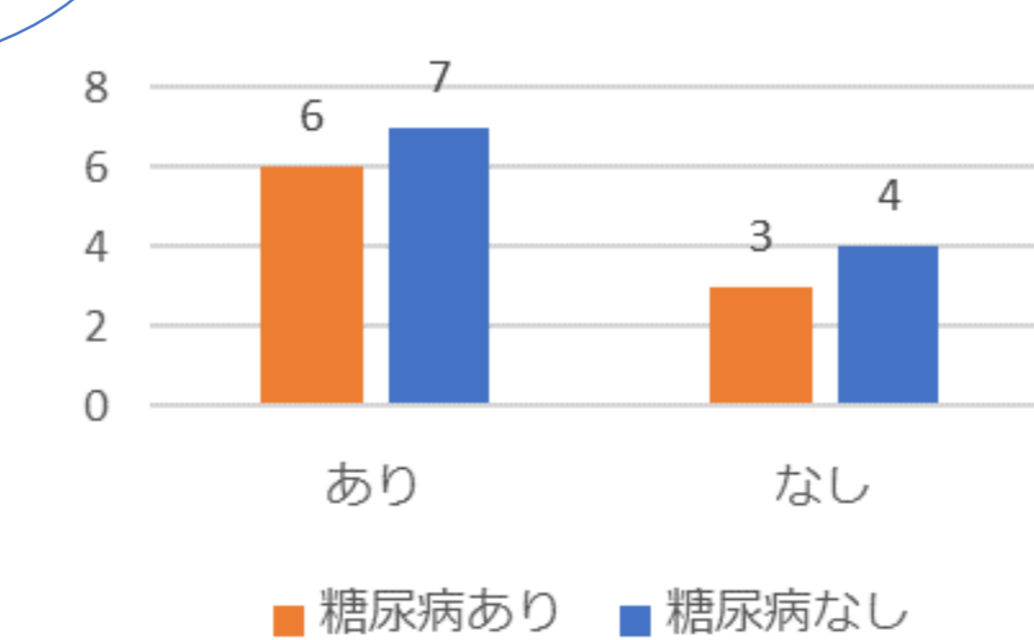
摂食時間



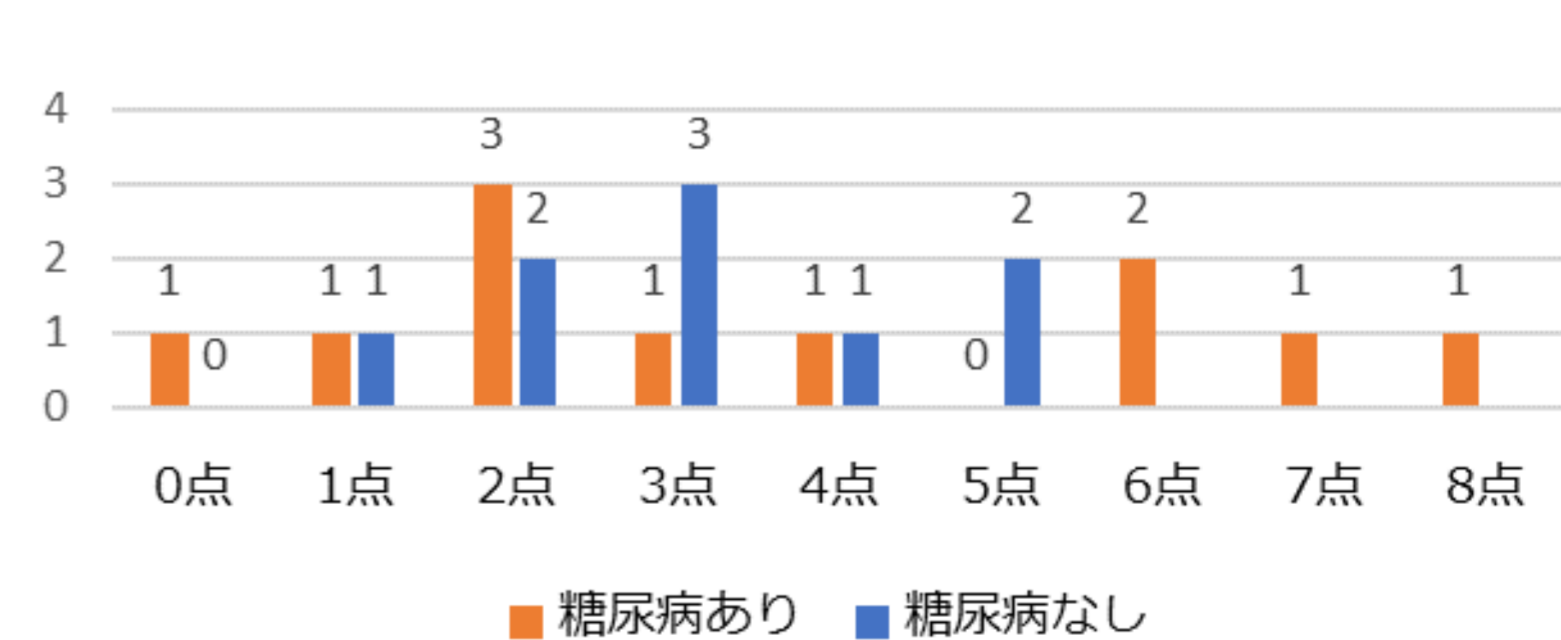
睡眠時間



毎食副菜を食べていない



食生活・習慣リスク得点



平均11時間8分
(±2.4時間)
糖尿病ありの人の
平均11時間42分

考察・まとめ

イベント参加者は、時間と糖尿病の関係を知らない方が多く、現状との乖離を明確にし、現在の食習慣等の改善を具体的に促していくことで予防に繋げることができると考える。
新しい知識を得て、改善方向へ持続的に意識を向けてもらうためのイベントを行うことが必要と考える。
対面での指導は、対象者の顔が見え、感情も読み取ることができる。以前のように教室や予防啓発イベントが定期的で開催され、科学的根拠のある情報を正しく伝える機会が増え、多職種との協力と栄養士の参加で、糖尿病予防、重症化予防に繋げていきたい。