

# 令和4年度 生活習慣病重症化予防事業実施要領

【糖尿病教育介入プログラム】  
＜糖尿病WEBスタディ＞  
～ZOOMを利用したウェブセミナー～

関東ITソフトウェア健康保険組合  
健康管理部  
データヘルス計画推進課



# 目次

## はじめに

1. 対象者選定基準	.....	4
2. 参加費用	.....	4
3. プログラムの流れ	.....	5
4. セミナー当日スケジュール	.....	6
5. フォローアップ	.....	7
6. 全体の流れ	.....	8
7. 申込み方法	.....	9

# はじめに

糖尿病はコントロール可能な病気です。それなのに、日本人の死因のおよそ2/3に糖尿病がかかわっている可能性があります。

誰でも突然、健診の結果で「あなたは『糖尿病』です」と言われたら、びっくりしてしまいます。そして、そのようにびっくりした時に、いくら糖尿病の話がされても、自分のこととして受け止めることは、難しいのではないのでしょうか。落ち着いている今、血糖値が高いという現状と向き合ってみませんか。

そこで糖尿病のことを一緒に学ぶ、参加体験型の研修を企画いたしました。

自宅でも気軽に研修を受けていただけるよう、WEBでの開催としています。今回の研修は、自分の何気ない癖に気づき、体の中で起こっていることを自覚し、どうしたらよいのかを身に付けることをゴールとしています。

WEBセミナーで糖尿病の正しい知識を習得し、グループワークでは糖尿病への理解を深めます。2週間の血糖モニタリング(CGM)体験では、どのようなことをすると、どのように血糖が変動するのか実感していただけたと思います。専門職との面談は、自分の身体に起こっていることを確認できる場となるはずです。

本プログラムはセミナー前の面談、午前中のWEBセミナーののち、3回の電話フォローアップで、糖尿病をセルフマネジメントできる力を習得する内容となっています。

健康は、職場にとっても、ご家族にとっても、そして何より、これから5年後、10年後のご自身の生活設計にも大切なものです。本プログラムは、健康を見直すきっかけにいただけたと思います。

ご自身の健康管理・健康増進のよい機会として、ぜひご参加ください。

# 1.対象者選定基準／2.参加費用

## 1.対象者選定基準

### 対象

- ・ 直営並びに契約健診機関で健康診断を受診した被保険者

### 健診年度と検査値

- ・ 令和2年10月～令和3年9月の健診結果で、ヘモグロビンA1c(NGSP)が6.5～7.9%の方  
※基準に該当する方には、通院歴にかかわらずご案内しています。

### その他

- ・ 上記該当者には、組合よりご案内リーフレットを送付しています。
- ・ 現在妊娠中の方、あるいは、糖尿病その他生活習慣病等の疾患で通院加療中の方は、プログラム参加の可否について主治医とご相談のうえ、お申し込みください。

## 2.参加費用

- ・ 参加費は無料です。

## 3. プログラムの流れ

### ① 申込み (申込み方法・締切りは9ページをご覧ください)

- ・申込みは、当組合ホームページから  
<https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/yobou/kyouiku/index.html>

### ② セミナー前 個別面談

- ・カルナヘルスサポートより、個別面談の日程調整の電話をいたします。
- ・個別面談の日程は、セミナー開催の10～1日前を目安に、調整します。
- ・日程調整ができましたら、カルナヘルスサポートより、個別面談時やセミナー時に使用する資料を郵送します。  
(タブレット端末、CGM、スマートウォッチ、血圧計、尿検査キットなどが含まれます。)
- ・調整した日程で医療専門職と個別面談を行います。  
セミナー当日の流れや、発送資料の確認、CGM機器の装着および状況確認等を行います。

### ③ WEBスタディ当日

- ・詳細は次のページをご確認ください。

### ④ 使用機器等の返却

- ・CGMの使用期間が終了したら、タブレット端末と一緒にカルナヘルスサポートに返送をお願いします。

### ⑤ 電話によるフォローアップ 3回実施 (詳細は7ページをご覧ください)

- ・研修終了後、月に1回程度、担当専門職より電話をいたします。  
CGMの結果レポートの説明や、状況確認等を行います。身体の状態や、困ったこと、気になることなどご相談ください。

## 4. セミナー当日スケジュール

### 第1回 5月21日(土) / 第2回 5月28日(土)

セミナーはZOOMを利用して行います。接続情報などは、研修開催前までに別途お知らせいたします。  
日程が異なるだけで、セミナーの内容はどの回も同じです。

8:55～9:05

接続確認

9:05～9:15

開始オリエンテーション

9:15～10:05

管理栄養士による栄養講話

・糖尿病の基本の食事について(食事チェック、血糖コントロールのための食事を見直すヒントなど)

10:05～10:10

休憩

10:10～11:10

糖尿病専門医による講話

・糖尿病専門医による講話で、糖尿病についての正しい知識の習得や、知識の再確認をしましょう。

11:10～11:55

ワークショップ

・ワークショップを通じて、糖尿病への理解を深めましょう。

・糖尿病専門医も参加して行います。日頃の疑問点や不安な点などを気軽に相談するチャンスです。

11:55～12:00

終了オリエンテーション

12:00～

質疑応答(15分程度)

※ タイムスケジュールは目安です。順番や時間が前後することがあります。

## 5. フォローアップ

### 研修後、フォローアップのお電話をします

電話による状況確認とアドバイス  
【3回（1回につき約20分）】  
（指定の時間に指定の回線へ電話いたします）

#### 1. CGMレポートの結果説明

・2週間の血糖モニタリングの結果を説明します。

#### 2. 最近の健康状態（検査値、体の調子）確認

- ・最近の体の調子や気になることを確認
- ・通院中の方へは、通院状況や服薬状況などを確認します。
- ・未通院の方で、自覚症状などがある場合は、病院受診へむけての提案をします。

#### 3. 行動目標の継続確認

・研修で立てた目標の取り組み状況の確認をします。

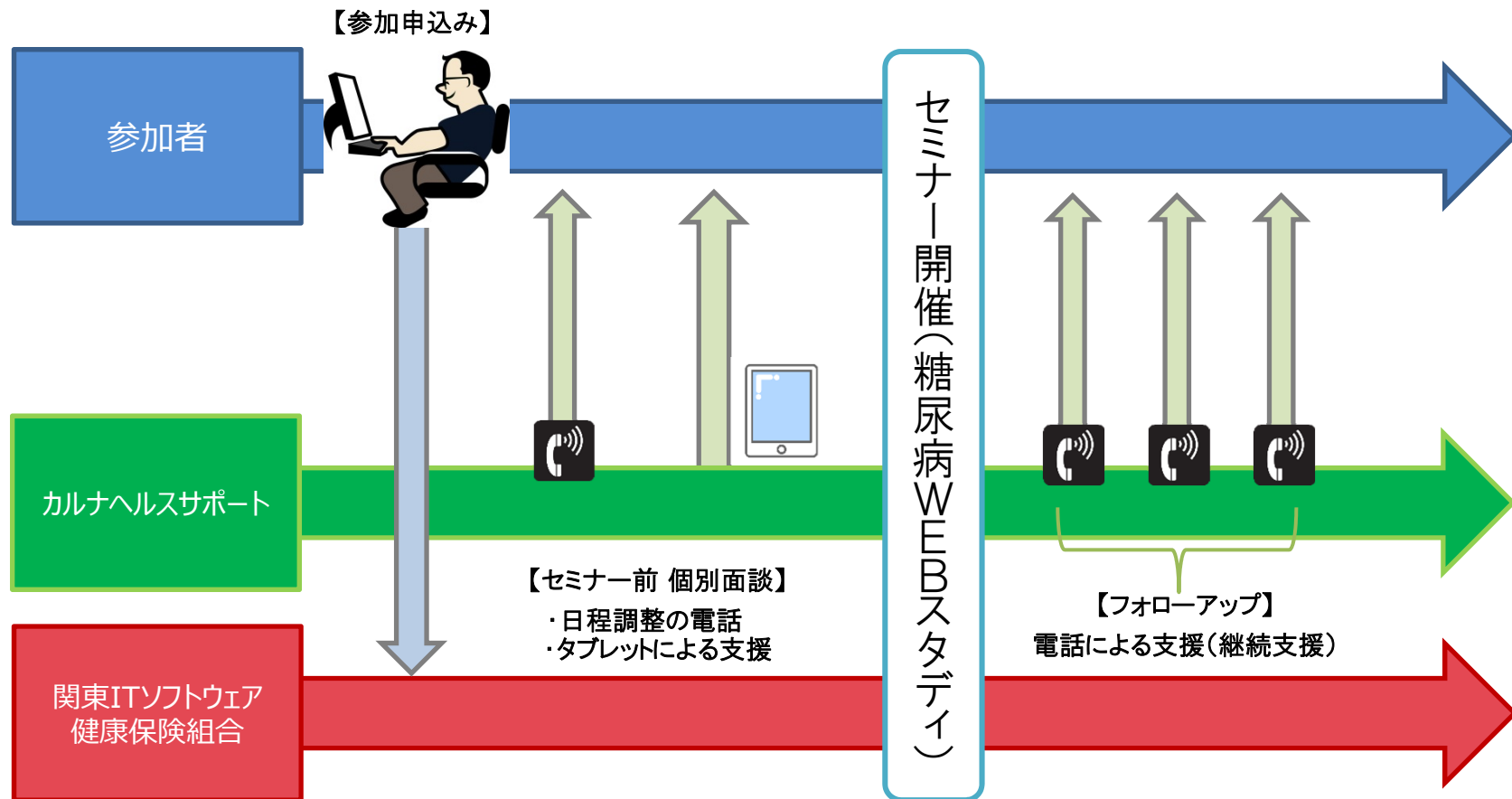
#### 4. 食事習慣改善

・主治医から指示カロリーがある場合は、その内容を確認し、通常の食事内容や外食の状況を確認します。

#### 5. 運動習慣改善

・主治医からの指示内容がある場合は、その内容を確認し、実践している運動内容を確認します。

## 6. 全体の流れ



本事業は、株式会社カルナヘルスサポートに業務委託しています。

株式会社カルナヘルスサポートは、平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として設立されました。  
〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12  
URL <https://carna-hs.co.jp/>





## 7. 申込み方法

お手元に保険証をご用意のうえ、下記のフローに従ってお申し込みください。

### 申込み締切り

第1回 5月21日(土): **5月5日(木)まで**

第2回 5月28日(土): **5月12日(木)まで**

