

6

糖尿病療養指導士による「食」を中心とした生活習慣改善プログラム（FoodHabit）の構築

株式会社テクノプロジェクト

事業概要

FoodHabit(フードハビット)は生活習慣を改善する6か月のプログラムです。

「血液検査」+「栄養指導」を1セットとし、これを3セット繰り返すことで、79.6%以上の参加者が検査値の改善を実現できたプログラムであり、

これは長年にわたり島根県の糖尿病医療に携わってきた並河医師、塩飽教授、田中管理栄養士監修のもと作成したものです。

このFoodHabitを島根県内の1自治体・3企業を対象に検証しました。



地域における課題

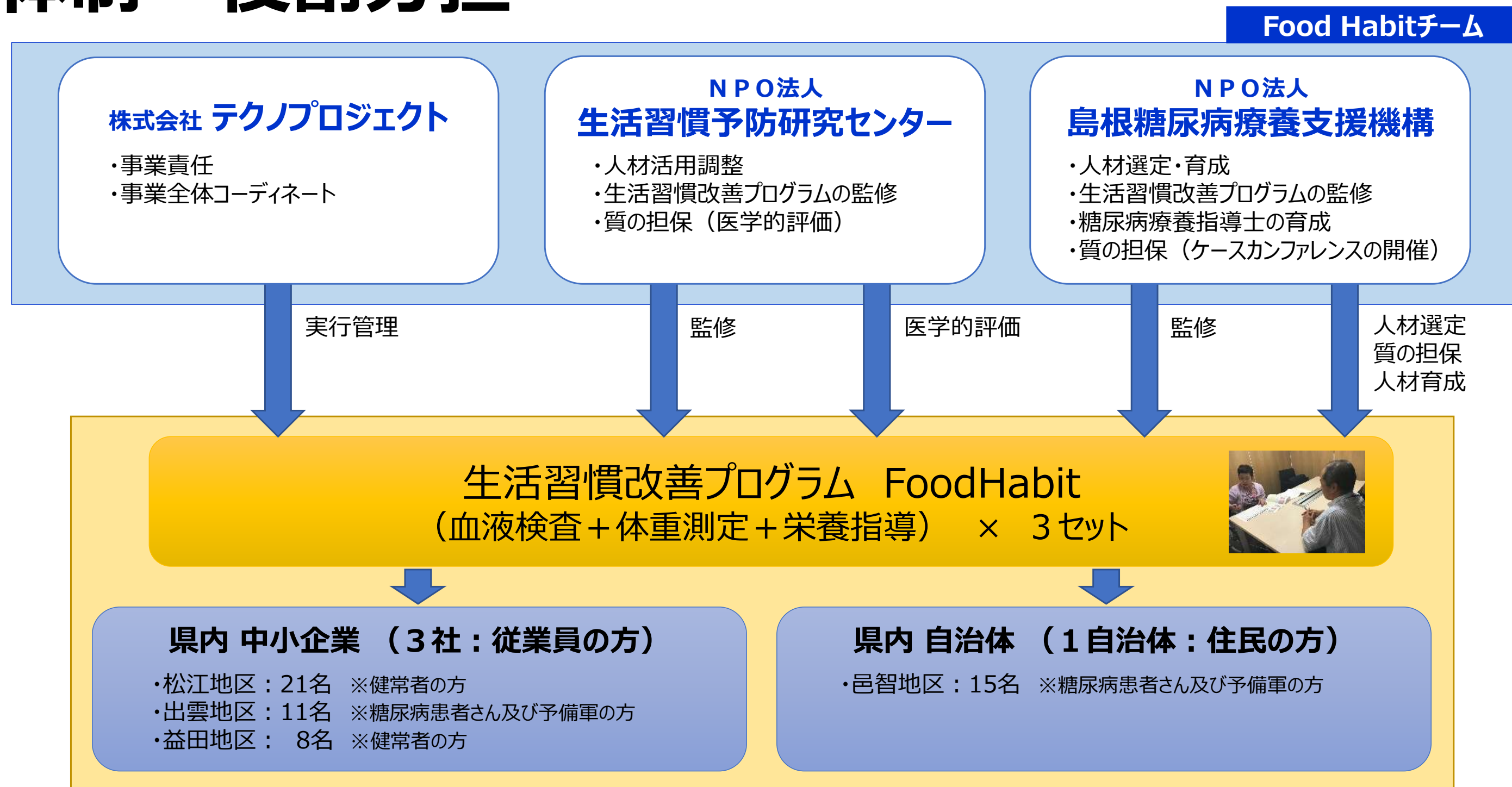
全国的にも糖尿病患者さんとその予備軍の方は年々増加しており、島根県でも同様に増加しています。地域で重点的に取り組むべき疾病の一つですが、島根県は高齢化先進県であり、糖尿病による失明や腎臓障害など様々な合併症が増加し、患者さんの生活の質の低下や医療費の増加が課題となっています。また、糖尿病専門医が少ない中で的確な医療連携と人材養成が急務です。

健康寿命の延伸や地域の明るい未来の為に、生活習慣病の予防が重要な課題となっています。

目的

生活習慣病対策には、食生活や生活習慣を改善するために対象者自らが行動変容を起こし、継続することが重要であり、そのためには、「個人に寄り添った栄養指導」が求められます。管理栄養士を中心とした「食」に関する専門教育と個別指導を、「生活習慣改善プログラムサービスとして確立すること」・「サービスを担う人材を育成すること」・「県内外に広く展開すること」を目的としています。

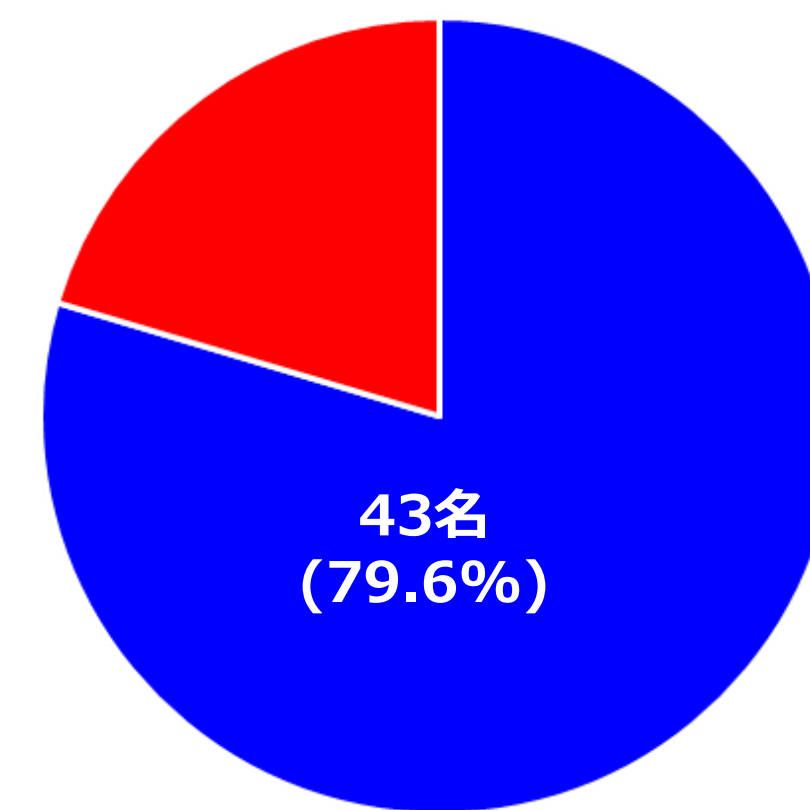
体制・役割分担



プログラム実施結果

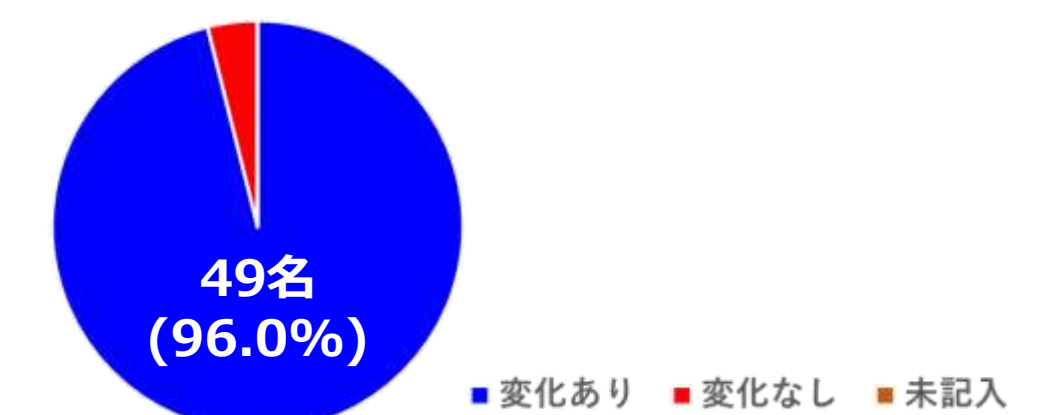
【医学的評価】

血液検査で4項目以上に改善が見られた参加者

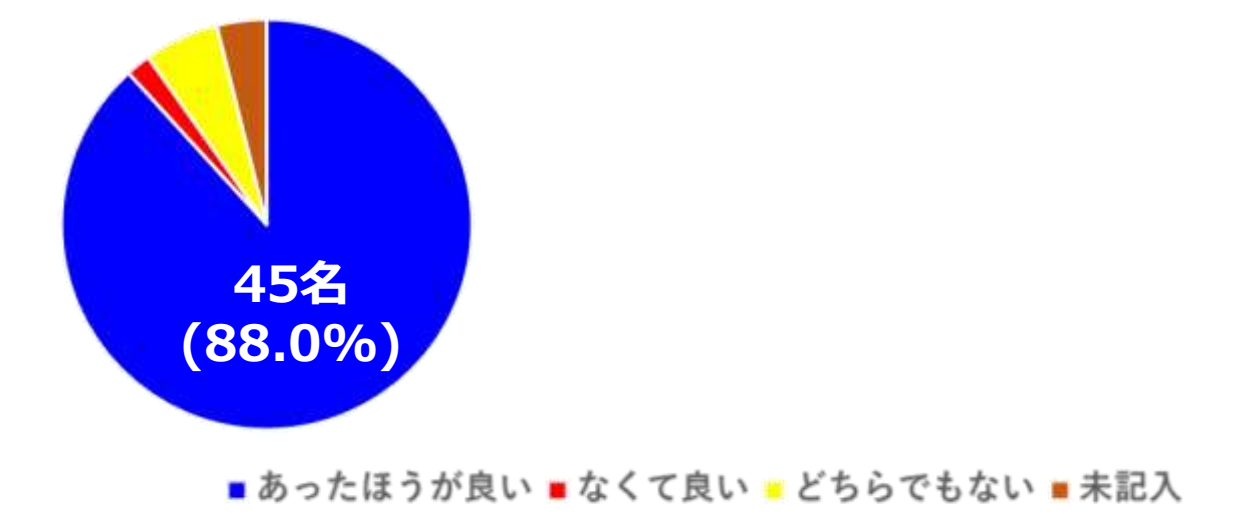


【参加者アンケート】

指導を受け、食事・健康について意識に変化はあったか？



今後も指導はあったほうが良いか？



FoodHabit 成功の秘訣

- 画一的な指導ではなく、その方に合わせたオーダーメイドの指導をするため、無理なく食習慣を改善していける。
- 体重の変化よりも先に血液検査結果が改善されるケースも多いため、血液検査と栄養指導のセットは有効。効果が見える化されやすく、モチベーションが向上する。
- 無理なく食習慣を改善できる独自の「結果が出せる栄養指導法」を確立した。



参考) 特定保健指導との違いは？

- 継続した指導の中で、行動変容の効果を数値(検査結果)で確認できる
- 食習慣を十分に把握し、問題点を気付かせてから一緒に目標を立てる
- 医師によるバックアップがある(境界型糖尿病を発見したケースあり)



当事業での結果

【プログラム適用効果の実証】

- 参加者96.0%に気持ちの変化が生まれ、また79.6%に検査値の改善がみられ、当プログラムで生活習慣を改善できる事が実証できた。



【ICTツール(試作版)の開発】

- 「結果の出せる栄養指導法」を徹底分析し、経験や勘に頼っていた指導をIT化し、栄養指導支援ツール(開発コード: Limisa)の試作版を開発できた。



【ビジネス面】

- このビジネスを推進する強固なスキームが確立できた。
- 栄養指導支援ツールをクラウドサービス化する可能性を見いだせた。



今後の課題と現在の取り組み

①プログラム(FoodHabit)の効果を医学的に裏付ける

- 効果を医学的に可視化する必要があるため、NPO法人 島根糖尿病療養支援機構の協力を得て論文執筆を検討中。



②島根県内での人材育成・効率化推進

- 遠隔栄養指導により、島根県の地理的ハンデ(離島/中山間地)及び指導者不足を補う。また、新米栄養士の指導にベテラン管理栄養士が遠隔で立ち会い、人材育成を図る。



③FoodHabitの普及と促進

- 個別に県内企業へ普及していくには限界がある為、当取り組みが行政に広がるようにできないか検討中。



④IoTの活用の検討

- 参加者の負担軽減(活動量測定)と、リバウンド対策を実現する為、IoTの活用を検討中。



IT企業がコーディネートする 究極の栄養指導で島根を元気に!



私達の取り組みにご賛同いただける企業様ぜひお声かけください!