

減量・減酒 ～ 記録してみませんか ～

<私たちの仕事>

保険年金課国保給付グループの保健指導担当では、糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んでいます。病状改善のため、生活習慣の改善をサポートしています。

<課題>

糖尿病は生活習慣病であり、気長にしっかりと生活習慣を改善する必要があります。実際に何をどうするのか？最近では多くの情報が簡単に手に入りますが、「分かってはいるけれど・・・」と、実行するのは簡単ではないようです。

<試み>

「どのくらい食事やお酒を減らせばよいのか。」「ガマンして減らしているが、有効なのか疑問がある。」こんな悩みを解決したい。

簡単なのに実感できる方法。皆で検討した結果、それは、見える化に尽きるとい結論になりました。平凡ですが、最強ではないでしょうか。

探してみると、使いやすく、効果が分かりやすい記録表が複数目に留まりました。そこから数種類を抽出し、関係職員5名に試してもらいました。効果は期待通りです。さらに、最良と思われたものについて、市役所の全庁掲示板で募ったモニターの方々に2週間取組んでももらいました。その結果は、「効果はありそうだけど、面倒。」というのが大半の意見でした。

<今後>

食べたら体重が増える、脂肪分が多いと体重が減りにくい、という実感。こんなにお酒を飲んでいたのかという驚き。簡単でも、確かな手応えがありました。

「面倒」という点については、記録者本人が「どれくらい知りたいと思うか。」にかかっているのだなという気づきもありました。説明内容や実施期間を工夫して、実際の指導に取り入れる予定です。モニターの皆様に、この場をお借りして、改めて御礼申し上げます。

もしも、アナタが今悩んでいるのなら、是非記録してみてください。国保給付グループ保健指導担当イチオシの記録表を差し上げます！

作成：宇都宮市保険年金課
(令和4年11月)

