



2014年3月31日

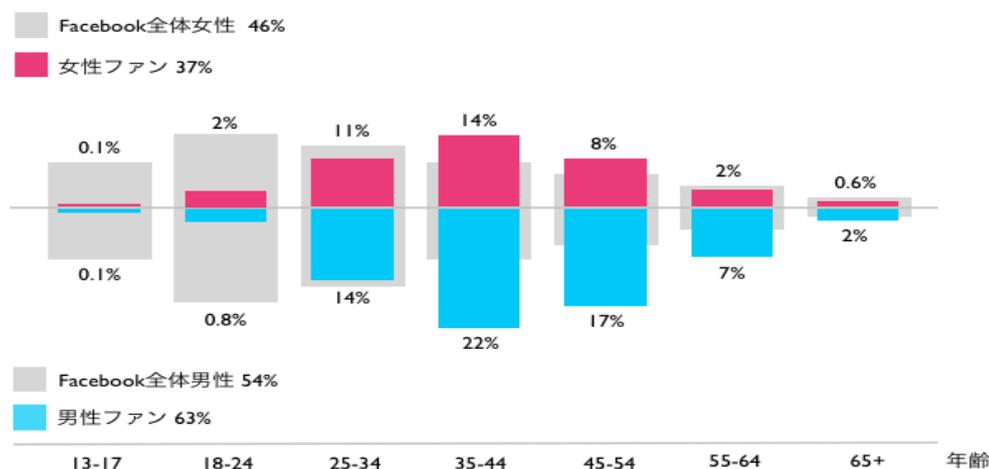
## 日本糖尿病協会公式 Facebook 「いいね！」数が8,000を突破 SNS を活用した新たな糖尿病啓発の取組みが好評

公益社団法人日本糖尿病協会（所在地：東京都千代田区、理事長：清野 裕／以下、日本糖尿病協会）が運営する、ソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS) の公式 facebook ページ (URL : <http://www.facebook.com/nittokyo/> / アカウント名：日本糖尿病協会) において、利用者の評価である「いいね！」数が8,000を突破しました。この数は、「facebook navi」に登録されている非営利団体 facebook ページ (337件) と比較しても上位に相当します。

日本糖尿病協会の facebook ページは、2012年5月に開設されました。糖尿病の患者さんのみならず、血糖値が高めの方や健康に気を配る方など、多くの方に有用な情報を掲載し、現在の食生活や運動習慣などを振り返りながら、利用者が健康的な生活を送ることへの意識向上やきっかけを提供することを目指しています。

2013年からは、看護師、管理栄養士、薬剤師、健康運動指導士などの糖尿病診療に携わる医療スタッフ6名が、facebook サポーターとして日替わりで糖尿病に関する身近な話題を投稿しています。実際の医療現場の経験に基づくサポーター達の投稿に対し、患者さんや医療者からのコメントや情報シェアのアクションが続き、facebook ページ内の交流が活発になっています。

現在の日本糖尿病協会の facebook ユーザーの属性は、男性6割：女性4割、健康が気になり始めた30～40歳代前半の男女が多数を占めています。



## PRESS RELEASE

日本糖尿病協会 facebook ページが好評を博していることについて、理事長の清野裕は次のように述べています。

「糖尿病の可能性を否定できない「予備群」は 1,100 万人と 5 年前より 220 万人減少しました<sup>1</sup>。これは、健康に留意し、糖尿病予防に取り組む人が増えていることの表れであり、facebook を通じた情報発信をはじめ、さまざまな情報チャネルを通じて糖尿病予防の啓発に努めてきた当協会の活動が、一定の成果を挙げ始めているものと考えられます。糖尿病に関心が薄いとされる 30 歳代の男女への働きかけができる facebook は、将来起こるかも知れない疾病を少しでも早い段階から予防する、新しい健康教育のモデルになるかも知れません。投稿者とユーザーの交流を通じて、発信する情報がより身近なものとして受け止められるツールとして、facebook の大きな可能性を感じています。

一方で、糖尿病と診断された患者数は過去最多の約 950 万人、5 年間で約 60 万人増加し、特に若年発症、20 歳～40 歳代の新規患者が著名に増加しています。この人たちは糖尿病治療を 50 年あまり行う必要があり、何にもまして正しい知識の取得が重要です。さらにこの年代の患者さんは中断率も大変高く合併症発症のリスクが極めて高いことが危惧されています。こうした現状を打開するために、私たちは、これからも facebook をはじめとする様々なメディア・情報チャネルを活用して、糖尿病の予防や治療に関する正しい知識を広めていきたいと思えます。」

日本糖尿病協会は、今後も、facebook ページにおける糖尿病予防、健康増進に寄与し得る情報発信によって、糖尿病への理解を一層深めるとともに、糖尿病患者さんにとって QOL を維持しながら、より暮らしやすい社会をつくることを目指します。

**参考資料** 1. 厚生労働省「2012 年国民健康・栄養調査」

### ■公益社団法人 日本糖尿病協会について

日本糖尿病協会は、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発、患者及びその家族への療養指導、国民の糖尿病予防、健康増進への調査研究を行うことを目的に、1961 年（昭和 36 年）に結成されました。現在の会員数は、105,000 人。糖尿病患者とその家族、医師、看護師・栄養士・糖尿病療養指導士などの医療スタッフおよび糖尿病に関心の一般市民で構成されています。47 都道府県糖尿病協会の下に約 1,600 の糖尿病「友の会」を置き、患者間の交流や、地域社会への糖尿病啓発活動を通じて、日本の糖尿病の抑制を目指しています。

1987 年（昭和 62 年）に社団法人となり、2005 年（平成 17 年）に特定公益増進法人、2013 年 4 月（平成 25 年）からは公益社団法人になりました。

(URL : [www.nittokyo.or.jp](http://www.nittokyo.or.jp) / facebook : [www.facebook.com/nittokyo](http://www.facebook.com/nittokyo))

\*\*\*\*\*

#### ◇本件に関するお問い合わせ先◇

公益社団法人日本糖尿病協会 事務局 堀田裕子

〒102-0083 東京都千代田区麹町 4-2-1

TEL : 03-3514-1721 FAX : 03-3514-1725E-mail :

[hotta@nittokyo.or.jp](mailto:hotta@nittokyo.or.jp)

PRESS RELEASE

<日本糖尿病協会 facebook ページ> 2014年3月28日時点

日本糖尿病協会  
Japan Association for  
Diabetes Education and Care

日本糖尿病協会  
JADEC

日本糖尿病協会  
★★★★★  
(評価131件)  
いいね! 8,022人・  
話題になっている人  
1,934人・24人がチ  
ェックインしました

ページ情報を更新

「いいね!」しています

フォロー中

基本データ 写真 いいね! 世界糖尿病デーに... 2013ブルーライト...

<投稿の一例>

目線  
25m先のやや斜め下を見る

上体  
肩の力を抜いてリラックス

姿勢  
背筋を伸ばして胸を張る

足  
蹴る方の足は指で地面を押しように

歩幅  
普段歩きより大きめの歩幅で。男性は普段歩き+5cm、女性は普段歩き+3cmの歩幅が目安

肘  
肘は90度に曲げるくらい意識して引く

足  
地面に着く方の足は伸ばし、つま先を上げ、かかとから静かに着地する

防・治療に極めて有効である学的に実証されています。余談ですが、このような人は他人から見るとどうなの?

日本糖尿病協会  
「いいね!」しています・3月22日

【エクササイズ】  
散歩に工夫して効果3倍  
インターバル歩法を継続することで、  
!(^^)!太ももの筋力アップ  
!(^^)!持久力アップ... もっと見る

いいね! コメントする・シェア・編集  
480人が「いいね!」と言っています 人気のコメント...

シェア69件

永橋 宏美 シェアさせていただきます  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月23日 9:47

田中 真一 ウォーキングしている人でもよく見るのが、胸を前後でなく左右に大きく振り子の様に振って歩いている人を見かけますが、あれはどういう意味があるのでしょうか?  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月23日 5:25

丸谷 龍恵 このエクササイズに、Nordic Walking を併用すると、いいかもね。今度、やってみよう。  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月22日 22:13

和田 豊都 そんな歩き方が可能なのか、はだしで確かめてみましょう☆  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月22日 21:37

コメントする...

ブドウ糖と果糖の満腹感の違い

ブドウ糖摂取 → 血糖上昇  
→ 視床下部の満腹中枢を刺激し満腹感を感じる

果糖摂取 → 血糖上昇しない  
→ 視床下部の満腹中枢を刺激せず満腹感が得られない

日本糖尿病協会  
「いいね!」しています・3月6日 編集済み

【健康まめ知識】  
果糖のとりすぎに注意!! ー 脂肪肝など生活習慣病にー

果糖は自然界では単独では存在せず、ブドウ糖などの物質と共存し、果物やハチミツなどに含まれます。  
(ショ糖はブドウ糖と果糖が結合した2糖類) ... もっと見る

いいね! を取り消す・コメントする・シェア・編集  
日本糖尿病協会、Tomoko Kato 人気コメント...  
さん、Mayumi Yokoteさん、他422人が「いいね!」  
と言っています。

シェア73件

三崎 広樹 清涼飲料水などの成分にある果糖ブドウ糖液糖というのがこれ  
いいね! を取り消す 返信 4月4日 3月6日 15:35

横山 真一 ヒトの身体は上手く出来てますね。果糖の摂取過度で脂肪肝になると... まるで私のよう。  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月6日 20:02

桂 三助 肝に命じます。要は日本酒よりもワインや!! ちゅー事ですね。最近、立ち飲みでもワインにしてまして、呼び名も... もっと見る  
いいね! を取り消す 返信 4月1日 3月6日 16:44

増田 武男 シェアします。  
いいね! を取り消す 返信 4月4日 3月6日 16:44

コメントする...