



日本糖尿病協会の運動療法啓発事業「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」 「第5回 健康寿命をのぼそう！アワード」を受賞

2016年11月15日

報道機関 各位

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（せいのかずたか／関西電力病院 総長）が毎年全国で開催している「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が、厚生労働省が主催する「第5回健康寿命をのぼそう！アワード」厚生労働省健康局長優良賞を受賞しました。

■「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」とは

糖尿病治療の3本柱のひとつである運動療法の啓発を目的に、日本糖尿病協会とノボルディスクファーマ株式会社の共催で、1992年から毎年各地で実施しているイベントです。2016年は43ヶ所の開催で約6,000人が参加、24年間の総参加者数は延べ11万8400人に上ります。糖尿病の運動療法啓発のために、全国規模で四半世紀にわたり継続しているウォーキングイベントは他に類がなく、今回の「健康寿命をのぼそう！アワード」でも、こうした永年に亘る継続的な啓発活動が糖尿病重症化予防と健康寿命の延伸に貢献したと評価され、健康局長優良賞受賞となりました。

■「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の特徴

日本糖尿病協会のウォークラリーは、糖尿病患者さんやご家族をはじめ、糖尿病に関心がある方ならどなたでも参加できます。参加者は、グループに分かれてチェックポイントでの糖尿病クイズやゲームに参加しながらゴールを目指します。そして、ウォーキング前後で血糖測定を行い、血糖コントロールにおける運動の効果を感じるとともに、ゴール後に実施される青空糖尿病教室で、糖尿病の知識を深めることができます。

自然の中に設定されたコースを歩きながら、患者さん同士だけでなく、一緒に歩く医療者とも話ができ、普段の診療時とは違った雰囲気でのコミュニケーションを楽しむことができるのも特徴です。開催場所や内容にも工夫を凝らしており、動物園にコースを設置したり、ご当地クイズを出題したりと、各地の特徴を生かしたウォークラリーが全国で企画されています。



Japan Association for Diabetes Education and Care



「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」の詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社「club-dm 糖尿病サイト」

<http://www.club-dm.jp/event.html>

■運動療法の重要性

糖尿病の治療で、運動療法は食事療法、薬物療法と並んで有力な手段です。特に、日本人の糖尿病の95%を占める2型糖尿病患者で血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が促進され、肥満解消につながるとともに、筋肉の血流や筋肉量の増加によりインスリン抵抗性の改善をもたらし、血糖コントロールの安定につながります。さらには動脈硬化の予防、老化防止などの点でも効果があることが実証されています。

しかし、進行した合併症があるときには、運動が病状を悪化させることがあるので、主治医に相談して運動療法を正しく理解し、適度な運動を生活に取り入れることが重要です。

日本糖尿病協会では、運動療法の普及を目指し、ウォークラリーだけでなく、医療機関で待ち時間に気軽に実践できる「運動療法 DVD シリーズ」も制作して無償配布しています。

「患者参加型療養支援 DVD 運動療法のすすめ」1~4 巻

<http://www.nittokyo.or.jp/doctor/pdf/ExerciseTherapyDVD.pdf>

<http://www.nittokyo.or.jp/doctor/dvd/>

患者参加型療養支援ツールのご紹介

運動療法のすすめ DVD シリーズ

このDVDは、糖尿病患者教室で、患者さんが実際に使用することで、患者参加型ツールです。

- 見て楽しむ ミニドラマ
- 聞いて楽しむ OXクイズ
- 動かすエクササイズ

運動療法への理解を深めて実践していきましょう!

パソコンで印刷したスライドは、プリントして配布資料として患者の手に届けることもできます。

糖尿病療養支援ツールを配布しました

糖尿病診療における運動療法指導の実施状況

実施状況	実施している割合	実施していない割合
実施している	45%	55%
実施していない	36%	64%
実施している	74%	26%
実施していない	99%	1%

公財社団法人 日本糖尿病協会 | 大正堂山崎製薬株式会社

Japan Association for Diabetes Education and Care

■健康寿命をのばそう！アワード

厚生労働省が主催する「スマート・ライフ・プロジェクト」の表彰制度で、本年度で 5 回目となります。企業、団体、自治体の健康寿命の延伸に資する優れた取組みを表彰するもので、厚生労働大臣賞、厚生労働省局長賞、今年から一般の投票により受賞者を決定する「みんなのスマートライフ賞」が設定されています。

<http://www.smartlife.go.jp/award/>

■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、110,000 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ある一般市民で構成されています。47 都道府県支部の下に約 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。

(HP : www.nittokyo.or.jp / facebook : <https://www.facebook.com/nittokyo/>)

■ノボ ノルディスク ファーマ株式会社について

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社は、デンマークに本社を置くグローバルヘルスケア企業であるノボ ノルディスク社の日本法人です。ノボ ノルディスク社はインスリンの発見から間もない 1923 年にインスリンの製造販売を開始し、以来 90 年以上にわたり継続的な研究開発と世界の国々への安定供給を通じ、糖尿病ケアの革新をリードしてきました。また、糖尿病領域における研究開発の歴史により培われた数々の強みを活かし、成長障害や血友病など長期にわたり医薬品を必要とする疾患においても、その治療法の革新に取り組んでいます。ノボ ノルディスク社は現在 75 カ国に約 42,300 人の社員を擁し、製品は 180 カ国以上で販売されています。日本法人は 1980 年に設立されています。

(HP : www.novonordisk.com)

◇本件ならびに取材に関するお問い合わせ◇

公益社団法人日本糖尿病協会 担当：堀田
〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-2-4 8F
TEL : 03-3514-1721 FAX : 03-3514-1725
E-mail : hotta@nittokyo.or.jp