

世界糖尿病デー健康フェスタ 2025

報告レポート

自治医科大学 世界糖尿病デー健康フェスタ実行委員会



目 次

1. イベント開催の背景と概要	p.3
2. 来場者の背景と満足度.....	p.7
3. ゆびさき検査など様々な測定体験	p.8
3-1. HbA1c・クレアチニン・eGFR 測定と PHR 連携	p.8
3-2. 筋力測定とロコモ度テストで現状を知る	p.9
3-3. 血圧測定・血管年齢測定	p.10
3-4. 体組成や神経伝導度を測る意味とは	p.11
3-5. バランス測定から見える認知機能の特徴	p.12
4. 今と将来に向き合う食生活に関する体験.....	p.13
4-1. 食育 SAT システムで日頃の振り返り	p.13
4-2. 糖質見える化キットによる理解.....	p.13
4-3. クッキング教室で学ぶ減塩のコツ	p.14
5. 楽しく新しい運動体験.....	p.14
6. トークショー「スポーツと健康」	p.15
7. 来場者の潜在的なニーズに応える仕掛け.....	p.16
8. 総括.....	p.16

1. イベント開催の背景と概要

世界糖尿病デー（11月14日）は、世界保健機関（WHO）が定める糖尿病啓発の日であり、国内では約1,000万人、世界では5億人以上が糖尿病を抱えていると推計されています。

自治医科大学では、地域住民が楽しみながら健康について学べる場を提供することを目的に、昨年に続き第2回「世界糖尿病デー健康フェスタ 2025」を開催しました。継続開催により地域での認知が高まり、来場者数は前回110名から247名へと大幅に増加し、賑わいました。また出展企業も前回の5社から今回は17社へ大幅に増加し、11箇所の体験コーナーを含む23ブースの運営にご協力頂きました。さらに医療DX時代を先取りし、各体験コーナーでの測定結果をPHRに連携しました。

【開催概要】

日時：2025年11月12日（水）10:00～15:00

場所：自治医科大学 地域医療情報研修センター

参加費：無料・申込不要

主催：自治医科大学 世界糖尿病デー健康フェスタ実行委員会

後援：栃木県、下野市、検体測定室連携協議会

協力：日本糖尿病協会栃木県支部

来場者数：247名（前回110名）

平均年齢：65.4歳（50～70代が76%）

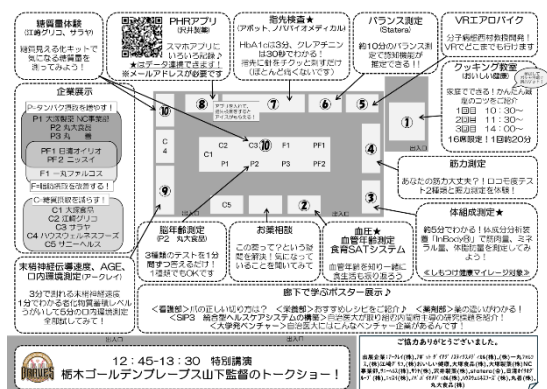


今年は17社の企業協力のもと、「食」と「運動」を軸に多様な体験を提供しました。指先検査、ロコモ度テスト、体組成測定、VRエアロバイクに加え、バランス測定、脳年齢測定、AGE測定など、昨年よりも幅広い測定を実施しました。

また、下野市と内分泌代謝科によるInBody測定は「しもつけ健康マイレージ」対象として実施しました。さらにPHRアプリ（SaluDi）との連携を導入し、測定結果をスマートフォンに記録できる仕組みを整えました。

昨年同様、10ブースを巡るシールラリーも実施し、多くの来場者が全ブース制覇を目指すなど、会場は終始活気にあふれました。

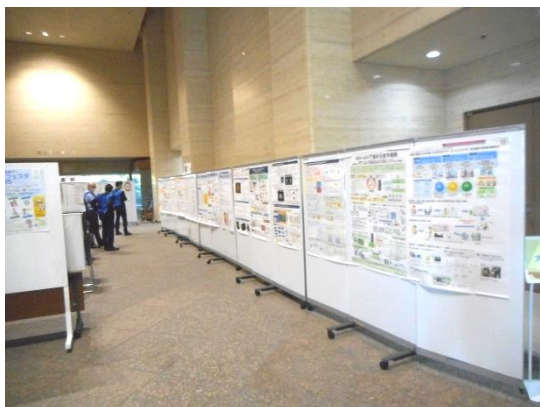
加えて、会場廊下では、看護部による爪の正しい切り方について、栄養部によるレシピ紹介の他、自治医大発ベンチャーであるDeepEyeVision株式会社（眼科学講座・高橋 秀徳准教授）のAIを用いた眼底画像解析技術、株式会社キュアセル（小児科学・小坂仁 教授）



のミトコンドリア病治療薬の研究、Statera 合同会社（内分泌代謝学部門・矢作直也 教授）による医食同源からの創薬シーズなど、研究・開発内容を紹介しました。

さらに、本学の永井良三学長が代表の戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）第3期の課題「統合的ヘルスケアシステムの構築」の各プロジェクトの最新の研究成果や、診療・画像・健診・PHR など多様なデータ活用の将来像についても展示し、来場者が「医療のこれから」を身近に感じられる内容となりました。

今回初の試みとして、特別講演に栃木ゴールデンブレース 山下徳人監督をお迎えして、トークショーを実施し、運動習慣の重要性を楽しく学ぶ機会を提供しました。



【10つのシールラリーの内容】

No.	内容	特徴
①	クッキング教室 [株式会社おいしい健康]	減塩のコツを学ぶ
②	血圧測定、血管年齢、食育 SAT システム [下野市]	食習慣改善を具体的に学べる体験型プログラム
③	体組成測定 [下野市、内分泌代謝科]	In Body による体脂肪率・筋肉量測定 「しもつけ健康マイレージ」対象
④	筋力測定 [リハビリテーション科]	握力と2種類のロコモ度テスト
⑤	VR エアロバイク [分子病態研究部]	楽しく運動体験
⑥	バランス測定 [Statera 合同会社]	姿勢や安定性を確認 認知機能推定など新しい切り口
⑦	指先検査 [臨床検査部、アボット ダイアグノスティクスメディカル株式会社、ノバ バイオメディカル株式会社、検体測定室連携協議会]	HbA1c (機器：アフィニオン 2) クレアチニン・eGFR (機器：スタットセンサーi) 糖尿病予防だけでなく腎疾患の早期発見にも貢献
⑧	PHR アプリ (SaluDi) [沢井製薬株式会社]	測定結果をデジタル管理
⑨	末梢神経伝導速度、AGE、口内環境測定 [アークレイ株式会社]	合併症予防のための新しい視点
⑩	糖質量体験 [サラヤ株式会社、株式会社江崎グリコ]	糖質見える化キットで食事の工夫を学ぶ

【出展企業一覧】(50音順)

一丸ファルコス(株)



大塚製薬(株)NC 事業部



日清オイリオグループ(株)



丸善(株)



江崎グリコ(株)



サニーヘルス(株)



ニッスイ(株)



丸大食品(株)



大塚食品(株)



サラヤ(株)



ハウスウェルネスフーズ(株)



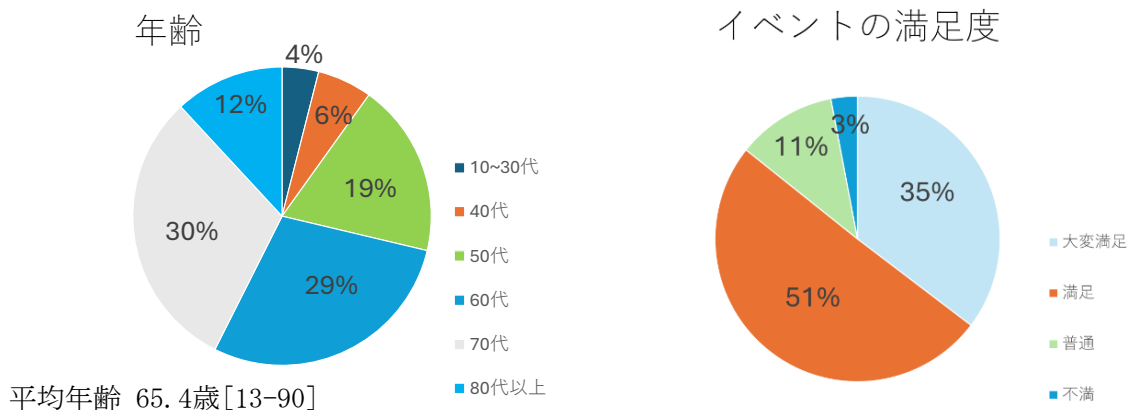
ほか、糖尿病など生活習慣病領域に関わる製薬企業（アストラゼネカ株式会社、興和株式会社、大正製薬株式会社、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社）が協賛しました。

2. 来場者の背景と満足度

今回のフェスタには 247 名 が来場し、前回の 110 名から大幅に増加しました。平均年齢は 65.4 歳 で、特に 50～70 代が全体の 76% を占めるなど、高齢層の参加が多く見られました。

アンケート結果では、「大変満足」35%、「満足」51%、合わせて 86%が満足と回答しました。参加者からは、

- ・「講座と思ってきましたが、体験が主だったので、体験できて良かった」
- ・「全体的な体の状態と食生活のアドバイスをいただいた。今後の日常生活の参考にしたい」といった声が寄せられ、イベントの有効性が確認されました。



さらに「今後同イベントが開催されたら？」という質問では、「また来たい」81%、「近所で開催されれば来たい」19%と回答があり、「もう行かない」と答えた参加者は0%でした。継続開催への期待が非常に高いことが示されています。

3. ゆびさき検査など様々な測定体験

3-1 HbA1c・クレアチニン・eGFR 測定と PHR 連携

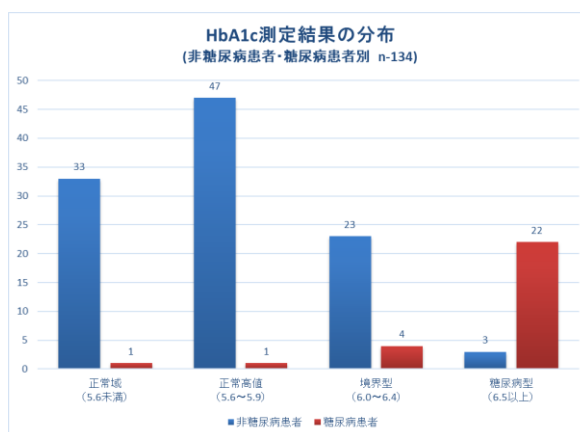
昨年に続き、指先検査による HbA1c 測定に加え、クレアチニン(CRE)と eGFR(推算糸球体濾過量)の測定を追加し、138 名が参加しました。

これらの検査は、糖尿病予防だけでなく腎疾患の早期発見にも役立ち、参加者が自分の健康状態を多角的に把握する機会となりました。



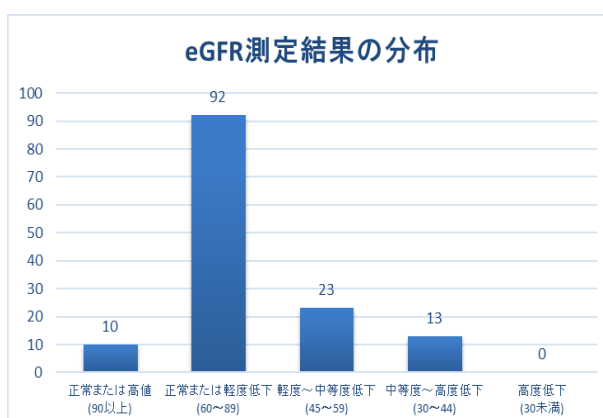
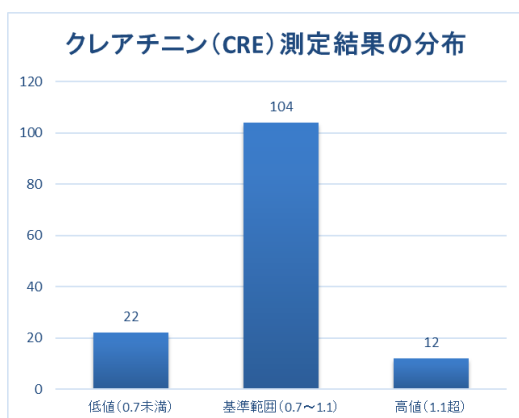
【HbA1c 測定】

糖尿病患者では、HbA1c が高値（6.5%以上）を示す割合が非常に高く、一方、非糖尿病群でも境界型（6.0～6.4）が2割以上を占めており、生活習慣の改善を中心とした一次予防を広く展開する必要があります。さらに、非糖尿病患者の中には少数ながら糖尿病型（6.5%以上）に該当する参加者が存在し、未診断の糖尿病である可能性が示唆されます。



【腎機能測定 (クレアチニン・eGFR)】

クレアチニンは参加者の9%が高値であり、腎機能障害のリスクを抱える層が一定数存在することが分かりました。eGFR は多くの参加者が「60～89」の範囲に分布し、軽度の腎機能低下が疑われる層が一定数存在することが分かりました。また、45～59 の中等度低下に該当する参加者も17%おり、糖尿病や高血圧との関連を踏まえると、継続的なフォローが重要であることが示唆されます。



こうした結果を継続的かつ主体的に管理していくための一助となるのが PHR（パーソナルヘルスレコード）です。今回、沢井製薬株式会社の アプリ「SaluDi」に連携できる仕組みを導入しました。参加者は QR コードを読み取ることで検査結果をスマートフォンに保存し、日常的な健康管理に活用することが可能となりました。今回のフェスタでは HbA1c の結果は QR コード読み取りができ、他、クレアチニン、eGFR、血圧、体組成は直接入力による手動記録となりました。

【SaluDi での記録方法】

- ・ QR コード読み取りによる自動入力
- ・ 直接入力による手動記録
- ・ 画像保存による測定結果の管理

この仕組みにより、イベントで得た一時的な数値を「継続的な自己管理」へとつなげる流れが実現しました。従来の「検査体験」ととどまらず、デジタル技術を活用した健康管理の社会実装を進める大きな一歩となったといえます。

特に高齢層を中心に参加者が多かった本イベントにおいて、スマートフォンを用いたデータ連携が広く受け入れられたことは、今後の地域医療や予防医療の展開において重要な成果であり、参加者が「検査体験」から「データ活用」へと移行するきっかけを提供しました。



3-2 筋力測定とロコモ度テストで現状を知る

リハビリテーション科は握力測定と 2 種類のロコモ度テストを実施しました。参加者は自らの運動機能を確認し、筋力や歩行能力の現状を把握する機会となりました。

【測定方法】

- ・ 握力測定：左右の握力を測定し、筋力の基礎的な指標を確認。
- ・ 立ち上がりテスト：片足・両足で椅子から立ち上がる動作を評価し、下肢筋力を測定。
- ・ 2 ステップテスト：歩幅を測定し下肢筋力のバランスや柔軟性を含めた歩行能力を評価。



$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$



参考：村永信吾・昭和医学会誌,2003;63(3):301-308

今年参加者全体 247 名のうち、94 名分の測定結果データが得られました。

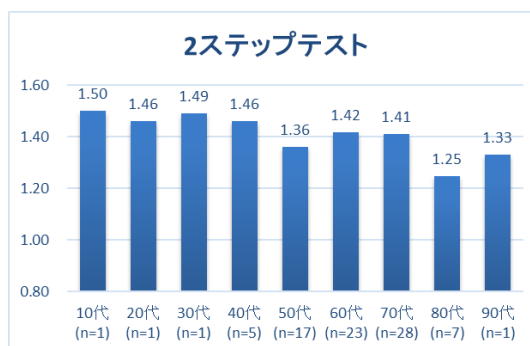
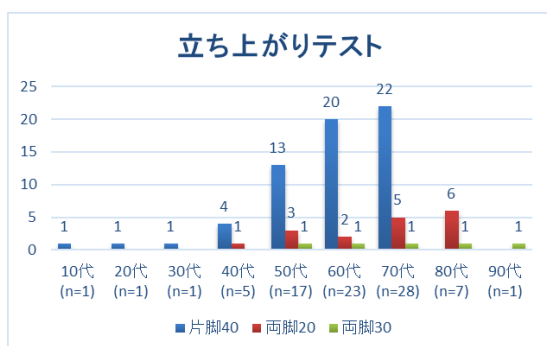
片脚立ち上がりが困難で両脚に頼ったケースは、70 代後半から 90 代の参加者に多く見られました。例として、83 歳・84 歳・89 歳・90 歳の参加者はいずれも両脚での立ち上がりにとどまり、下肢筋力の低下が顕著でした。

片脚 40cm で立ち上がり可能な参加者は、60 代以下や比較的若い層に多く、筋力が保たれていることが確認されました。

2 ステップ値は全体的に「1.3~1.5」が中心でしたが、80 代以上では「1.2 前後」や「1.0 台前半」と低下傾向が見られました。一方、40 代~60 代では「1.45~1.55」と比較的高い値を示し、歩幅や下肢機能が良好であることが分かりました。

年齢が高い層ほど筋力や歩行能力が低下する傾向が明らかになりました。特に 70 代以上では片脚立ち上がりが困難なケースが一定数確認され、歩幅も狭くなる傾向が見られました。逆に 60 代以下では片脚立ち上がりが可能で、歩幅も広く保たれていることから、年齢層による運動機能の差が顕著に表れています。

この測定は、参加者が「自分の筋力や歩行能力を数値で把握する」機会となり、運動習慣の重要性を再認識するきっかけとなりました。特に高齢層にとっては、フレイル予防やロコモティブシンドローム対策の必要性を実感する場となったといえます。



3-3 血圧測定・血管年齢測定

血圧測定と血管年齢測定の体験では、来場者が自ら測定を行うとともに、正しい測定方法を学ぶ機会を提供しました。保健師による説明では、以下のポイントが強調されました：

- ・背もたれに寄りかかり、1~2分安静にする
- ・腕と心臓の高さを合わせる
- ・手のひらを上に向けて力を抜く

これらの基本を守ることで、測定値の精度が高まり、日常的な血圧管理に役立ちます。今回の体験を通じて、参加者は自宅での測定方法を見直すきっかけを得ることができました。さらに、血管年齢測定では、血管の柔軟性や動脈硬化のリスクを簡易的に確認できるため、生活習慣改善の重要性を再認識する場となりました。

3-4 体組成や神経伝導度測定

医療施設や研究施設で用いられる体成分分析装置「InBody®」(株式会社インボディ・ジャパン)での体組成測定は下野市及び内分泌代謝科が提供しました。「しもつけ健康マイレージ」の対象であり、多くの参加者が積極的に参加しました。

この測定では、体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベルなどを可視化し、参加者が自身の身体の現状を客観的に把握できる機会となりました。

また、アークレイ株式会社による以下の測定も実施されました。

・末梢神経伝導速度測定

神経伝達検査装置「DPN チェック®」(フクダ電子株式会社)を使用。外くるぶしの後ろ側の腓腹神経の神経伝導速度(CV)と活動電位振幅(Amplitude)を計測することで、糖尿病性神経障害の早期発見に有用です。

・AGE(終末糖化産物)測定

最終糖化産物(AGEs)測定器 AGEs センサ「RQ-1201J-SET」(アークレイ株式会社)を使用しました。指先を挿入するだけで体内の老化物質のひとつである AGEs 蓄積レベルを測定でき、老化や生活習慣病リスクの指標となります。

・口内環境測定

口内環境測定システム「SillHa」(アークレイ株式会社)を使用しました。10秒程度の間で「歯の健康」「口腔清潔度」「歯茎の健康」指標を測定でき、歯周病と糖尿病の関連を学ぶ機会となりました。

これらは糖尿病の合併症リスクを早期に把握するための指標であり、参加者は普段受ける機会の少ない検査に高い関心を示していました。



3-5. バランス測定から見える認知機能の特徴

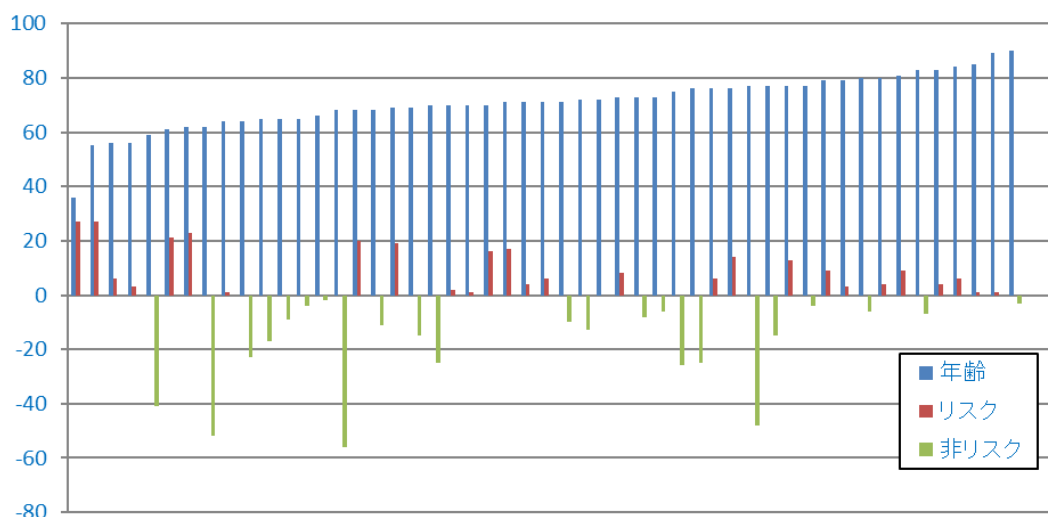
Statera 合同会社によるバランス測定では、姿勢の傾きや重心位置を数値化するだけでなく、身体の揺れ方の特徴から認知機能を推定するという新しいアプローチが導入されました。身体のバランス制御には、筋力や関節可動域だけでなく、脳の情報処理能力が深く関わっており、近年では「立位バランスは認知機能の早期低下を捉える指標になり得る」と注目されています。

今回の測定では、結果が「バランス年齢」として表示され、実年齢との差を比較することで、身体機能と認知機能の双方の状態を簡易的に把握できる仕組みとなっていました。得られた測定結果（51名）からは、以下のような特徴が確認されました。



- ・実年齢よりバランス年齢が高い（＝認知機能低下の可能性はある）参加者が一定数存在。
- ・特に70代後半～80代では+10～20歳以上のリスクが見られるケースが複数ありました。
- ・一方で、実年齢より大幅に若いバランス年齢を示す参加者もあり、認知機能が良好に保たれている可能性が示唆されました。

実年齢とバランス年齢の差によるリスク(n=51)



4. 今と将来に向き合う食生活に関する体験

食生活に関する体験ブースは、今回のフェスタの中でも特に人気が高く、終始多くの参加者で賑わいました。糖尿病予防・重症化予防において「食事」が果たす役割は大きく、参加者の関心も非常に高いことがうかがえました。

「食育 SAT (サット) システム®」(いわさきグループ) による食事の振り返り、糖質見える化キットによる理解促進、さらにクッキング教室での減塩の実践的な学びなど、多角的なアプローチにより、参加者は自身の食習慣を見直すきっかけを得ていました。

4-1 食育 SAT システムで日頃の振り返り

下野市が提供した食育 SAT システムでは、普段の食事内容を食品サンプルで表すことで、栄養バランスや摂取量の偏りをその場で可視化できました。画面に表示されるグラフや数値をもとに、栄養士が個別にアドバイスをを行い、参加者は自身の食生活を客観的に振り返る機会となり、こうした可視化と専門家の助言を組み合わせることで、参加者が「どこを改善すればよいか」を理解しやすく、日常生活の見直しにつながる実践的な学びの場となりました。



4-2 糖質見える化キットによる理解

江崎グリコ株式会社およびサラヤ株式会社による「糖質見える化キット」では、日常的に摂取する食品に含まれる糖質量を模型やカードで視覚的に理解できるよう工夫されていました。

参加者は、普段何気なく食べている食品の糖質量に驚き、「食べ方を工夫すれば無理なく糖質を抑えられる」という実感を得ていました。栄養士からは「糖質=悪ではなく、適量を知ることが大切」というメッセージが伝えられ、無理のない食事改善の方向性が示されました。



4-3 クッキング教室で学ぶ減塩のコツ

クッキング教室では、株式会社おいしい健康による減塩をテーマにした減塩セミナー「家庭でできる！かんたん減塩セミナー&試食」が3回行われ、参加者は実際のお味噌汁を試飲し、家庭で実践できる工夫を学びました。

- ・ 減塩に効果的な「出汁」の作り方
- ・ 食材の組み合わせによる旨味の引き出し方

など、すぐに取り入れられる実践的な内容が好評でした。試食を通じて「減塩でも十分おいしい」という体験を提供できたことは、行動変容につながる大きな成果と言えるでしょう。



5. 楽しく新しい運動体験

昨年に引き続き本学分子病態研究部は“実世界体験型・トレーニング機材”として「VR エアロバイク」で楽しみながら身体を動かせるプログラムを提供しました。バイクの目の前に設置されたモニターには国土交通省の Web からダウンロードした実存する場所や建物が再現されました。さらにモニター内に3種類の点数獲得ポイントを設置し、3分間で何ポイントを取得できるか、とゲーム性のある画面演出が参加者から「運動が苦手でも楽しく取り組めた」と好評で、運動への心理的ハードルを下げる効果が見られました。

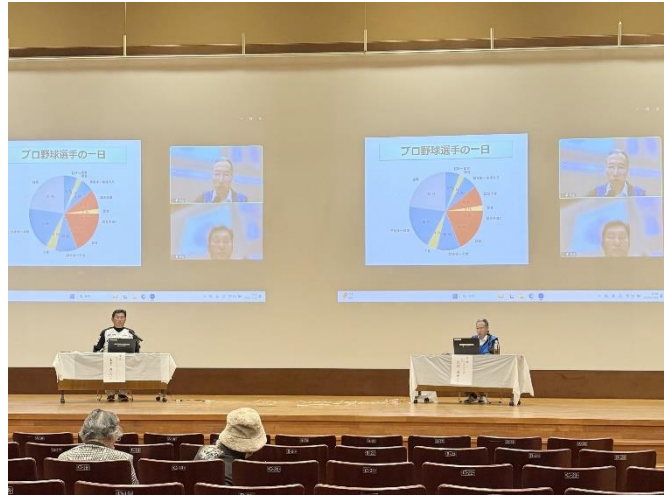


6. トークショー「スポーツと健康」

今回初の試みとして特別講演に栃木ゴールデンブレーブス 山下徳人監督をお迎えして、トークショー「スポーツと健康」を開催しました。

冒頭では、山下監督の経歴紹介から始まり、箕島高校時代の思い出やプロ野球選手としての11年間のエピソード、指導者としての哲学など、野球人生を振り返る話題が展開されました。続いて、近年のプロ野球やメジャーリーグの話題にも触れ、大谷翔平選手や山本由伸投手、佐々木朗希投手とのエピソードが披露されました。

テーマである「スポーツと健康」に因んだアスリートの生活習慣について具体的な話がありました。



【運動】ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、野球の専門練習などを組み合わせ、継続のための目標設定や計測機器の活用、ケガ予防の工夫について紹介しました。

【食事】栄養士との連携や、プロテイン・アミノ酸などのサプリメント活用など、栄養管理の重要性が強調されました。

【睡眠】遠征や移動中でも質の高い睡眠を確保するための工夫について語られました。

さらに、健康フェスタの体験コーナーでは実際にバランス測定等を体験し、感想も共有され、来場者にとって身近な健康習慣のヒントとなりました。最後には、地域密着型チームとしての取り組みについて語られました。

本トークショーは、プロ野球の裏話から健康づくりの実践的なヒントまで幅広い内容で構成され、来場者にとって有意義な時間となりました。スポーツと健康の関係を楽しく学べる機会として、健康フェスタの大きな魅力の一つとなりました。

7. 来場者の潜在的なニーズに応える仕掛け

今回のフェスタでは、単なる測定イベントにとどまらず、来場者の潜在的な健康ニーズを引き出し、主体的な行動を促すための仕掛けを計画的に導入しました。

【シールラリー形式】

会場内の10箇所中7箇所を回ると景品がもらえる仕組みを設け、回遊性と体験率を高めました。これにより、測定・相談・展示など複数のブースを自然に巡る動線を確保し、総合的な健康情報に触れる機会を提供しました。

【企業展示】

健康関連企業11社が出展し、生活習慣改善に役立つ商品や情報を紹介しました。食事・運動・サプリメントなど多様な選択肢を提示することで、参加者が自分に合った改善方法を見つけるきっかけを提供しました。

さらに、イベント全体は

「測定 → 結果説明 → 改善アドバイス」

「食事 → 運動 → 検査 → データ管理」

「体験 → 気づき → 行動変容」

という一連の流れを自然に体験できる構成とし、参加者からは「自分の健康を総合的に見直すきっかけになった」という声が多く寄せられました。

また、PHRアプリによるデータ連携やシールラリーによる回遊性の向上など、参加者が主体的に動きたくなる仕掛けを効果的に組み込みました。特に高齢層の参加が多い中で、デジタルツールに触れることは、今後の地域医療・予防医療の展開において大きな可能性を示しています。

8. 総括

今回のフェスタは、参加者数・満足度ともに大きな成果を収め、地域住民の健康意識向上に寄与しました。特に「食」と「運動」を軸にした体験型プログラムは、参加者の生活習慣改善への意欲を高める効果が確認されました。

糖尿病の発症予防や重症化抑止には食事と運動が重要ですが、たとえば糖尿病食は、実は糖尿病をお持ちの方々だけのものではなく、すべての人にとってのヘルシー・フードであるとも言えます。また運動についても同様であり、糖尿病について知ることはすべての人の健康維持に有益です。糖尿病向けの食事療法や運動療法のノウハウは、これからさらに社会全体に健康をもたらす方向に発展していくはずであり、今回の世界糖尿病デー健康フェスタ2025も、そのようなソーシャル・イノベーションの一助となるイベントとなりました。