

参加費  
無料

# 令和6年度国立市国民健康保険 保健事業 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

糖尿病

国立市国民健康保険では、糖尿病や腎機能の低下などで治療を開始されている方を対象に、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施し、ご自身にあった生活習慣の改善をアドバイスしています。

本プログラムに参加し、生活習慣の改善のためのセルフケアを行いませんか？

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、インスリンの働きが十分でないために、血液中のブドウ糖（血糖）が長い間増えてしまう病気です。初期の場合は、自覚症状がない場合もあり、なるべく早い時期に治療を始めることが、病気の進行や合併症の予防にとっても重要です。

糖尿病を治療しないでいると、高血糖の状態が長く続き、結果的に全身の血管が傷ついたり、詰まったりして、様々な合併症を引き起こします。糖尿病性腎症はその合併症の一つで、腎機能の低下により、引き起こされます。

新たに透析になった患者の中で、糖尿病性腎症が一番多く、全体の約4割を占めているといわれています。

高血糖状態が  
続くと…

腎機能が  
低下して…

むくみ・息切れ・  
食欲不振などの  
症状が出て…

人工透析  
が必要になることも

## 合併症を予防するには？

糖尿病の合併症の予防には、治療を継続することが重要です。かかりつけ医と相談のうえ、以下のことに取り組みましょう。

- ・ 定期的な診察や検査を受診する
- ・ 食事や運動などの生活習慣を改善する
- ・ 血糖値や血圧等を医師の指示の範囲で維持する など



合併症予防のためのプログラムに興味がある方は、裏面を見てみるにゃん！

## プログラム内容

- ・保健師や看護師などの専門職による6か月間の保健指導
- ・無理のない一人ひとりに合った健康づくりのサポート
- ・翌年度もフォローアップ指導を実施

## 対象者

国立市国民健康保険に加入している方で、**A**に該当し、**B**または**C**に該当する方（このチラシが届いた方が対象です）

**A**

HbA1c 6.5%以上 または 空腹時血糖 126 mg/dl 以上

**B**

尿蛋白（+）以上  
または  
eGFR 60未満

+

または

**C**

収縮期血圧 140 mmHg 以上  
または  
拡張期血圧 90 mmHg 以上

## プログラム期間

令和6年10月から令和7年3月

※プログラム参加終了者には、翌年度にフォローアップ指導を実施します。

## 参加費

無料

## 申し込み方法

かかりつけ医に相談のうえ、「プログラム参加確認書」及び「生活指導確認書」をかかりつけ医にご提出ください。

※「生活指導確認書」はかかりつけ医に記入いただくものです。

## 申込〆切

令和6年8月30日（金）

定員 15名

## 本プログラム協力医療機関

国立市医師会に属している医療機関で、内科等の診療を行っている医療機関

## 問い合わせ先

国立市健康福祉部保険年金課国民健康保険係

電話 042-576-2124（直通）

※本事業の保健指導等は、株式会社データホライゾンに委託しています。