



令和7年度国立市国民健康保険 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

国立市国民健康保険では、糖尿病や合併症の1つである糖尿病性腎症の治療が必要な方が、腎不全や人工透析治療へ進行することを防ぎ、健康な生活の維持のために必要な生活習慣の改善のためのセルフケアを支援することを目的に、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施しています。

糖尿病の合併症

糖尿病は、食生活や運動などの生活習慣の乱れによって高血糖の状態が続くと、血管が大きなダメージを受け、下記のような合併症を引き起こします。

- 神経障害…神経の働きが悪くなり、激痛を感じる一方、感覚が麻痺して痛みを感じなくなることもあり、治療が遅れ、壊疽（えそ）して切断しなければならないことも。
- 網膜症…光の感知が悪くなり進行すると、眼底出血や網膜剥離（もうまくはくり）により失明することも。
- 腎症…高血糖の状態が長く続くことで、腎臓の機能が低下し、人工透析治療が必要になることも（詳細は添付の厚生労働省啓発リーフレットをご参照ください）。

人工透析治療が必要になると…

- 治療頻度…1回4時間程度の治療が週3回程度必要
- 医療費…1か月約40万円、年間にして約500万円必要
※費用の一部は公費で賄われることがあります。

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。
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取組を知りたい方、プログラムに興味がある方は、裏面を見してみるにゃん！

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
- ・一人ひとりに合った無理のない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、さらに **B**または **C**にも該当する方（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 126mg/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 140mmHg 以上
または
拡張期血圧 90mmHg 以上

プログラム期間

令和7年10月から令和8年3月まで

※月に1～2回対面・オンライン・電話等で面談行います。

※修了者には、翌年度から3年間フォローアップ指導を実施予定です。

参 加 費

無料

申 込 み 方 法

かかりつけ医に相談のうえ、「参加申込書兼同意書（様式1）」及び「生活指導確認書（様式2）」を、かかりつけ医のいるプログラム協力医療機関にご提出ください。

※「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7年8月29日（金）

定員15名

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（内科等の診療を行っている医療機関）

※医療機関は右記 QR コードから検索できます。

※かかりつけ医が国立市医師会に属している医療機関以外にいる方は、
あらかじめ下記問い合わせ先にご相談ください。



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。