

参加費  
無料

ストップ！糖尿病の重症化

## 保健指導プログラムのご案内

### プログラムの特徴は？

糖尿病性腎症とは、糖尿病の合併症のひとつで、血糖値が高い状態が長期間続くことにより、腎臓の働きが低下することで血液中の老廃物が尿として排出できなくなり、最終的には腎不全となる危険な病気です。人工透析が必要となる最も大きな原因となっています。糖尿病性腎症は日常生活を見直すことで、病気の進行を予防できます。

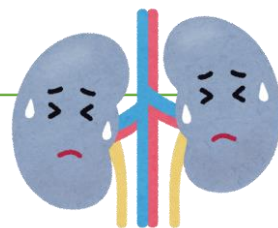
『保健指導プログラム』では、保健師・管理栄養士の専門職が「かかりつけ医」と連携し、あなたの生活に合う予防プランを一緒に考えます。

### 保健指導の対象者は？

#### 糖尿病治療中の方で重症化のリスクが高い方

特定健診の結果、① ② のいずれにもに該当する方

- ①空腹時血糖126mg/dl（随時血糖200mg/dl）以上 又は HbA1c6.5%以上
- ②尿蛋白（+）以上 又は eGFR 60ml/分/1.73m<sup>2</sup> 未満



### 申し込み方法 かんたん3ステップ

①かかりつけ医に相談し、同封の封筒（医療機関への依頼文・保健指導依頼書・返信用封筒）をかかりつけ医に渡してください。



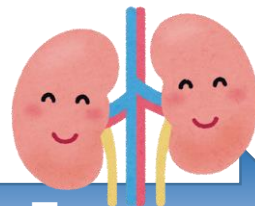
②かかりつけ医が「保健指導依頼書」を町に提出します。



③町からお電話をさせていただき、ご都合の良い面談日時を設定します。

裏面もご覧ください

# 保健指導プログラムの内容



3か月

6か月

初回面談	電話・面談での確認	最終面談
生活習慣などのお話を聞きます。 ひとりひとりに合った目標を設定し、プランの提案をします。	お体の症状や検査数値の確認をします。 取り組み状況のサポートをしたり、新たな方法などを一緒に考えます。	検査数値の確認や生活習慣の変化についてお話を聞き、生活習慣の振り返りや評価をします。

ポイント  
①

「かかりつけ医」と情報共有をしながら支援します。

ポイント  
②

わかりやすい資料を使って説明やアドバイスをします。

ポイント  
③

個別に合った目標を設定し、食生活について一緒に考えます。

ポイント  
④

無理なく続けられる運動方法のアドバイスをします。

ポイント  
⑤

プログラム終了後も生活習慣の定着を支援します。

生活習慣を見直し、  
自分に合った目標で  
頑張りましょう



お問合せ先：保健福祉課 健康支援班 ☎ 51-9903

(担当：小畑・関)