

糖尿病性腎症重症化予防プログラム

1

かかりつけ医との連携

かかりつけ医の指示にもとづき、病状に合わせたプログラムを専門の研修を受けた保健師等が個別面談や電話で、進めていきます。また、その結果をかかりつけ医に報告します。



2

あなたにあったアドバイス

経験豊富な保健師等が、食事内容をお伺いし、食生活の問題や改善ポイントを明らかにし、具体的なアドバイスを行います。ほか、生活に合わせた具体的なアドバイスをします。

3

参加のしやすさ

充実のプログラムを無料でお受けいただけます。また、面談会場が自宅、市役所等の公共施設、Zoomから選べたり、土日でも支援が可能です。
(医療機関で検査を受けた場合は、通常の保険診療となります。)

参加の流れ

申込

■参加同意書のご提出

参加同意書へご記入いただきご提出ください。
※提出方法は、同封の案内通知をご参照下さい。

提出締切日：7月31日

日程調整

■面談日調整のご案内（申込から約1か月後）

担当の保健師または管理栄養士からお電話いたします
(携帯電話番号よりご連絡を差し上げます。)

支援開始

■初回面談の実施（プログラム開始）

選べる面談会場

①自宅 ②市役所等の公共施設 ③Zoom 土日でも可

※中面のプログラムの流れをご確認ください

準備物

●健康保険証※ ●お薬手帳 ●血液検査の結果

※保険証が変更になった場合プログラムの参加・継続ができない可能性があります。

個人情報のお取り扱いについて

このプログラムは市町及び埼玉県国民健康保険団体連合会が事業主体となります。事業実施につきましては、業者委託により実施しております。プログラム実施のために必要な個人情報は埼玉県国民健康保険団体連合会から委託先に提供しますが、目的外に使用することは一切ありません。

事業実施に関するお問い合わせ先（委託先） (株)ベネフィット・ワン 0120-200-625 (通話無料)
月曜日から金曜日（土・日・祝日を除く）/9:00～17:00



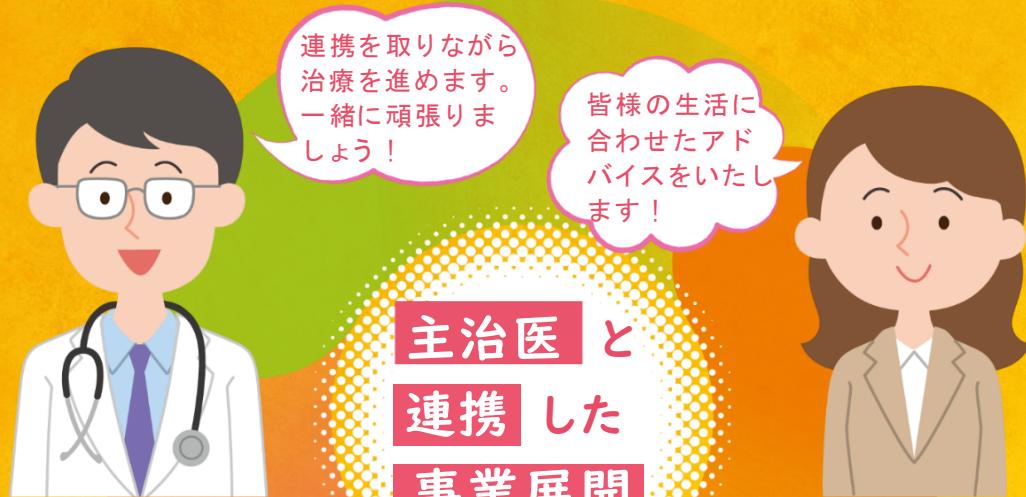
埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

国民健康保険加入者の皆様へ

参加費
無料

糖尿病治療中のあなたへ

糖尿病性腎症重症化予防プログラムのご案内



主治医と
連携した
事業展開

日々の生活習慣や食事
内容など具体的な実施
プランやアドバイスを
いただきとても参考に
なりました！

糖尿病性腎症重症化予防プログラムとは

この事業は、お住まいの市町が糖尿病で通院している国保被保険者の皆さんに提供しているもので、生活習慣改善を行うことにより、糖尿病性腎症の重症化を予防するプログラムです。

かかりつけ医の指示のもと、受診・服薬状況を確認したうえで、日常の中で無理なく、あなた自身が出来ることを保健師・管理栄養士等が一緒に考え、生活習慣改善に向けてアドバイスを行います。

糖尿病の重症化を食い止めましょう!

頭ではわかっていても、生活習慣の改善は難しいものです。

そこで、糖尿病で通院中の方を対象に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」をご用意しています。

専門職がお一人おひとりに最適な重症化予防プランをご提案します。

血糖コントロールできていますか?

糖尿病の3大合併症といわれる「網膜症」や「腎症」、「神経障害」を予防するための

HbA1c※の値は、7.0%未満が目標となります。

※HbA1c(ヘモグロビンエー ワンシー)は、過去1~2か月の平均血糖値を表すものです。

「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」は血糖コントロールが目標です。

血糖コントロール目標

コントロール目標値

目標 ⇒ 血糖正常化を目指す際の目標

合併症予防のための目標

治療強化が困難な際の目標

HbA1c(%) ⇒ 6.0未満

7.0未満

8.0未満

(注)かかりつけ医から目標が指示されている場合は、指示を優先してください。

よくあるご質問

Q 医療機関に通院していても参加する必要がありますか?

A. 医療機関での治療と、生活習慣の改善の両方を行うことは、病状の進行を防ぐことにつながります。生活習慣の改善について、相談したかったことはありませんか?あなたに合った食事や運動についてなど、かかりつけ医の指示に従い、糖尿病と上手くつきあっていくためのコツを保健師等が共に考えることで、より効果的に生活習慣の改善が実現できます。

Q 参加するのには費用がかかりますか?

A. 参加費用は無料ですので、ぜひお気軽にご参加ください。ただし、面談会場への交通費は、自己負担になります。また、支援プログラムの期間中に医療機関で検査を受けた場合は、通常の保険診療となります。

Q 面談場所はどこですか?

A. ご自宅等に保健師等が伺います。ご自宅での面談が難しい方は、別途ご連絡する面談会場(市役所・町役場等)やオンライン(Zoom)を使用した面談も可能です。

すべて無料!

「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」の流れ※

プログラムに参加して改めて糖尿病の怖さを知りました。丁寧にアドバイスいただき良かったです。

参加者のコメント



〈初回支援〉



食事内容や生活習慣、通院状況についてお聞かせください。生活習慣改善に向け取組目標を設定します。

〈電話支援〉



実施状況をお伺いし、必要に応じてプランを見直します。

〈電話支援〉



継続的なセルフコントロールのためのアドバイスや、取組を継続するためのポイントを提案します。

〈最終支援〉



面談またはお電話にてこれまでの成果を振り返り、今後のアドバイスをいたします。

開始時

中間支援(2~3か月後)

最終時(4か月後)

※対象者様により、支援内容は異なります。

事例紹介

「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」で血糖コントロール目標を達成した方

※令和6年度実績より



50代男性
Aさん
の場合

	初回	最終
HbA1c	6.3%	6.2%
体重	84.2kg	82.8kg



60代女性
Bさん
の場合

	初回	最終
HbA1c	6.0%	5.4%
体重	70.4kg	68.1kg



70代女性
Cさん
の場合

	初回	最終
HbA1c	8.4%	7.0%
体重	68.0kg	66.0kg

自分で食生活の改善に取り組んでいたが、極端に食事量を減らしていたため、バランスの良い食事に関して指導を受け、経過を見ながら調整していく。自己血糖測定器で血糖値を確認しながらインスリンを調節するなど自己管理ができるようになった。

一時期、治療中断をしていたことがあり、神経症・網膜症・腎症を発症した。食事時間が不規則で間食が習慣化していた。今回支援を受け、食事時間を変更し、間食を控えるようになった。体重や血圧を記録する習慣が身につき、歩数が増え、体重減少に繋がった。

自分なりに糖質が少ないものを選んで間食を食べていたが、指導を受け、成分表示と一緒に確認することで、摂取カロリー過多になっていることに気づけた。間食を減らすと共に油ものを控え、野菜を増やすなど食生活を見直し、家の周りを歩くなど活動量も増加し、HbA1cや体重が減った。