武蔵野市国民健康保険
糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病治療中の皆さま！

腎臓を守る取組みを始めてみませんか？

　このご案内は武蔵野市国民健康保険(国保)ご加入の方の健診結果や診療情報を基にお送りしています。武蔵野市国保では、糖尿病や合併症の1つである糖尿病性腎症で治療中の方が、腎不全や人工透析へ進行することなく健康な生活の質を維持するための生活習慣改善サポートプログラムを実施しています。

糖尿病の合併症は全身に起こります

目が見えにくい（網膜症）

視力が低下し、失明に至ることも

腎機能の低下（腎症）

悪化すると人工透析や臓器移植が必要に。
人工透析をする場合、
１回４～5時間の透析を
週３回も受けることに…

手足のしびれ（神経障害）

足の変形や壊疽(えそ)を起こし、切断が必要になる場合もあります。

あなたの腎臓を守る！生活習慣改善6か月プログラム

生活習慣改善の計画を立てる

- 健診結果や食事状況の振り返り
- インボディ測定で詳細な筋肉量や体脂肪量を計測
- 重症化予防に向けた目標や計画を作成

継続したサポート

目標を達成できるよう、専門家が治療状況や計画の取り組み状況を一緒に確認し、あなたの実践をサポート

結果を確認・成果を実感

これまでの取り組み状況と、身体状態、検査データなどの改善状況を確認し、今後の取り組み方針を一緒に考えます。

プログラムスタート 初回面談（8月頃） → 1か月 電話支援 → 2か月 電話支援 → 3か月 中間面談 → 4か月 電話支援 → 5か月 電話支援 → 6か月 最終面談（2月頃）

※プログラムは(公財)武蔵野健康づくり事業団に委託して実施します。

お申込み方法など詳しくは裏面へ！

Check!

令和６年度　武蔵野市国保

糖尿病性腎症
重症化予防プログラム

武蔵野市国民健康保険(国保)では、糖尿病性腎症で治療中の方を対象に『糖尿病性腎症重症化予防プログラム』を実施します。保健師、管理栄養士などの専門職が、あなたに合った生活習慣改善策をアドバイスします。ぜひ、お申し込みください。

どんなプログラム？

保健師・管理栄養士による６か月間の保健指導

- 費用は**無料！**　※詳細な筋肉量や体脂肪量などの測定
- 面談時にインボディ測定(※)が受けられる！
- かかりつけ医と専門職が連携
- ６か月間の継続したサポート
- 無理なく、自分に合った健康づくり

どんな人が受けられるの？

武蔵野市国保加入者で、A B 両方に該当する人（このご案内が届いた人）が対象です。

A
２型糖尿病の治療中
かつ
糖尿病治療薬(血糖降下薬)の処方あり
（令和５年３月～令和６年２月の診療情報により確認）

B
eGFRの数値が30～60未満
または
尿蛋白が±以上
（令和５年度の特定健診結果により確認）

実施期間

令和６年８月　～ 令和７年２月
※個別の日時はご相談のうえ決定（月１回目安）

実施場所

武蔵野市立保健センター(吉祥寺北町４-８-10)
※電話支援を除く

お申込み

市内かかりつけ医にご相談のうえ、「参加同意書」を記入し、同封書類全て※をかかりつけ医にお渡しください。（※参加同意書・指示書・返信用封筒）

締切　**令和６年７月10日(水)**　定員20名

参加決定者には７月末に武蔵野健康づくり事業団からプログラム詳細書類をお送りします。

お問合せは　武蔵野市保険年金課国保年金係　TEL0422-60-1834
(土・日・祝日を除く　8時30分～17時)