

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

### 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…

そうなる前に…



### 目が見えにくい (網膜症)

視力が低下し、失明に至ることも

### 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と一緒に確認し、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

※個別の日時をご相談のうえ決定(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。