

後期高齢者医療制度加入者の皆様へ

糖尿病重症化予防のために 「保健指導」を受けてみませんか？

八戸市では、糖尿病の方が重症化して人工透析にならないよう、八戸市医師会とともに「八戸市糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定しました。

検査結果の見方がわからない、バランスの取れた食事を知りたい、生活改善のためにより詳しく話を聞いてみたいなど、あなたのご質問に対し主治医からの助言を基に、1年間の保健指導（訪問または電話）を行います。

この機会に一緒に取り組んでみませんか？



保健指導の流れ



管理栄養士・保健師
がサポートします!!

- 1か月目： 検査結果の確認、生活習慣改善取組目標の設定
- 3か月目： 検査結果の確認、自己管理を継続するためのアドバイス
- 5か月目： 検査結果の確認、取組目標の評価及び見直し
- 12か月目： 1年間の検査結果の比較、取組の振り返り及び評価

- ・保健指導への参加には、本人と主治医の同意が必要です。
- ・八戸市が主治医から「情報提供書」の提出を受け、本人と面談日を調整します。
- ・治療にかかる費用は、通常の保険診療と同様に本人の負担となりますが、保健指導については無料となります。詳しくは下記までお問い合わせください。

<問合せ先>

〒031-8686 八戸市内丸一丁目1番1号

八戸市国保年金課 後期高齢者医療グループ

TEL:0178-43-9065

※実際の保健指導につきましては委託事業者が実施いたします。

糖尿病が重症化すると・・・

重症化すると、全身の血管がもろくなり、脳梗塞や心筋梗塞、がん、アルツハイマー型認知症、神経障害、失明、壊疽（読み方：えそ ※皮膚組織が腐ってしまうこと）の危険が高まります。

また、腎臓の機能が低下する「**糖尿病性腎症**」を発症し重症化すると、**人工透析**を一生受け続けることとなります。人工透析は週に3回、1回につき約4時間の治療が必要となり、治療にかかる費用や生活の面でも本人やご家族にとって大変な負担となります。

合併症の多くは気づかないうちに進行します

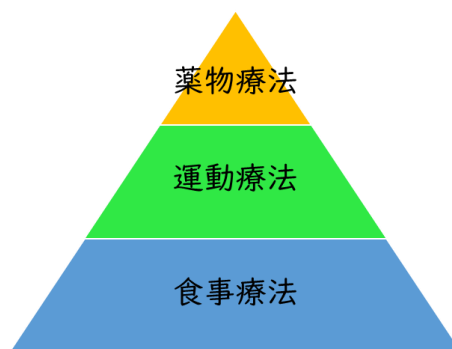
糖尿病は自覚症状が現れにくく、のどが渇く、トイレが近い、疲れやすい、化膿しやすいといった自覚症状を感じる頃には、すでに合併症が進行している状態です。

重篤な状態では生命に関わります。重症化を防ぐためにも、自己判断ではなく、医師の指示に基づいた治療や血糖コントロールがとても大切となります。

糖尿病の治療は生活習慣の改善が基本

食事療法がとても重要となります。運動・薬物療法も、食事療法と一緒にすることで、安全で効果的となります。

治療イメージ



血糖値が高めであったり、治療が必要と診断された場合は、まず生活習慣を見直して改善しましょう。

治療の状況を確認しながら、
健康状態に合った生活改善をサポートしていきます

