

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？

＜八戸市の保健師・看護師・栄養士があなたをサポートします＞

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、病院では聞きづらいことがある、バランスの取れた食事を知りたいなど、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。

保健指導の流れ

- 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
- 6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



参加方法

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。

なお、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。

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

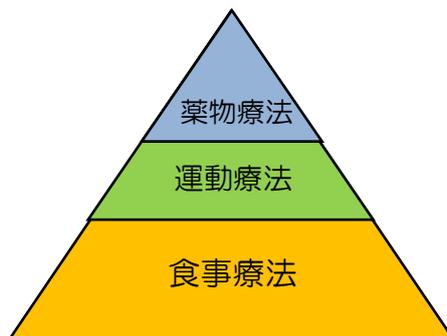
糖尿病は自覚症状が現れにくく、のどが渇く、トイレが近い、疲れやすい、化膿しやすいといった自覚症状を感じる頃には、すでに合併症が進行している状態です。

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



年に1回の健診で、ご自身の体の状態を確認しましょう！

糖尿病はがんや心筋梗塞、失明といった様々な合併症を引き起こしますが、血糖値だけではなく、全身の状態を確認しましょう。

八戸市の国保では、40歳以上が受けられる**無料**の特定健診のほか、超音波やがん検診をプラスした、人間ドックを受けることができます。

人間ドックは30歳以上から受診可能で、年齢や世帯の住民税課税状況により自己負担額（無料～6千円）が変わりますが、**70歳以上の方は無料**となります。



人間ドックは、八戸市総合健診センターのみで受けられ、特定健診は八戸市総合健診センターのほか、65歳以上の方は受託医療機関でも受けることができます。

詳しくは「わが家の健康カレンダー」または八戸市のホームページをご覧ください。

青森県は全国一の「短命県」と言われています。

そして八戸市を含む三八地域は、県内で一番糖尿病患者の多い地域です。

体調や病気について、悩んでいることや、困っていることはありませんか？

八戸市の保健師・看護師・栄養士があなたの糖尿病治療と一緒にサポートします！



この事業は 八戸市の 国保年金課 と 健康づくり推進課 で実施しています

〈お問合せ先〉 〒031-8686 八戸市内丸一丁目1番1号
八戸市国保年金課 TEL：0178-43-9376