



糖尿病性腎臓病重症化予防＜保健指導＞のご案内

このご案内は、特定健診の結果やレセプト（診療報酬明細書）から抽出し、糖尿病治療中の人にお送りしています。糖尿病が悪化すると、全身に様々な障害を引き起こし、やがて人工透析や手足の切断、失明など、日常生活に大きな障害をもたらします。

＜保健指導＞は、腎不全や人工透析へ進行しないよう、適切な食生活や運動などに関する生活習慣改善を支援する事業です。ぜひお申し込みください。

かかりつけ医の指示のもと、保健師や管理栄養士が血糖コントロールの改善や腎臓病の進行抑制に繋がるよう支援します。保健指導の利用費用は無料です。

対象者

伊勢崎市の国民健康保険加入者で、①・②の両方に該当する糖尿病治療中の人

①血糖値（HbA1c）が高い

空腹時血糖 126mg/dL 以上または
随時血糖 200mg/dL 以上
または
HbA1c 6.5%以上



②腎機能が低下している

尿蛋白（+）以上
または
eGFR 60mL/分/1.73 m²未満

※該当年度の健診結果を基に対象者抽出を行っています。
※保健指導の初回面談時に40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者が対象です。

利用の手順 ※申し込み期間 通知が届いた日から、受付終了日 まで

- ①電話等により、保健センターへお申し込みください。
- ②ご本人と日程調整の上、対面にて事業の説明と必要書類をお渡しします。
その後、保険証等と書類を持ってかかりつけ医へ受診してください（保険診療です）。
- ③受診後、かかりつけ医から保健センターへ連絡がきます。かかりつけ医の指示のもと、初回面談日のご相談を保健センターからご本人に連絡します。

保健指導の流れ

保健指導の期間は概ね6か月です。

生活習慣改善の プランを立てる

- 生活習慣や通院の状況などを確認します。
- 食事の状況などから、糖尿病重症化予防に向けた計画や目標を一緒に考えます。

1か月目

初回面談

継続的なサポート

- 初回面談で立てた計画や目標が実行できるよう、電話や面談などで取り組みをサポートします。

2～5か月目

面談または電話相談
（スケジュールは相談）

成果を確認

- これまでの取り組みと、体の状態、検査データなどの状況を確認し、その後の取り組み方針を一緒に考えます。

6か月目

面談または電話相談

※必要に応じ、かかりつけ医に、途中経過や状況を報告します。

糖尿病が悪化するとどうなるの…？



血糖値が高い状態が長期化し、糖尿病が悪化すると様々な合併症を発症する可能性があります。

糖尿病の3大合併症

しんけいしょう 神経症

手足のしびれや痛みが出たり、感覚が鈍くなったりする症状が出ます。

痛みを感じにくくなるため、ケガに気づかず、ケガをしたところから壊死し、手足を切断するケースもあります。

もうまくしょう 網膜症

眼球の奥にある網膜の血管が損傷し、出血するなどして視力の低下が起きたり、視野が狭くなったりして、失明する場合もあります。

失明する原因の第2位ともいわれています。

じんぞうびょう 腎臓病

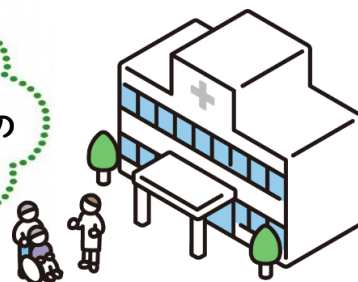
血糖の多い血液を長年ろ過することで、腎臓に負担がかかり、腎臓の機能が低下することでむくみや多尿、乏尿など様々な症状が出ます。悪化し、腎臓がほとんど機能しなくなると、人工透析が必要になります。

糖尿病性腎臓病が悪化し、人工透析が必要になると…

約4時間×週3回の
透析通院

年間約500万円の
医療費

合併症により
「失明」、「手足の切断」の
おそれも



糖尿病性腎臓病による新規透析導入患者数は、群馬県がワースト 5 位！

(わが国の慢性透析療法の現状 2022 年より)



保健指導を利用する方もしない方も、引き続きかかりつけ医を受診するとともに、年1回の健診で体の状態を確認しましょう。

詳細は保健センターへお問合せください。

【申し込み・問い合わせ先】

伊勢崎市保健センター 大手町 18 番 1 号

TEL 0270-27-6290 (午前8:30~午後5:15(土日・祝日を除く))

FAX 0270-27-6297