

10月3日(金)

申込〆切

糖尿病性腎症重症化予防事業 保健指導のご案内

杉並区では糖尿病や腎障害が疑われる方に、
「糖尿病性腎症重症化予防事業」による保健指導を実施しています。

同封の「参加申込書」を返送、もしくはお電話にて
お申し込みください。(詳しくは裏面へ)

保健指導のご紹介

● 専門の医療職による支援

かかりつけ医の先生と連携して実施します。

● 指導期間は3か月

オンライン面談1回〈約1時間/回〉、電話2回〈約10分/回〉

● 参加費用は無料

※医療機関における受診料・文書料は自己負担です。

生活習慣改善の
ポイントをお伝えし、
いっしょに経過を
見ていきます。

先着
10名!!



腎機能が低下した状態を放置すると、
全身に様々な障害を起こす可能性があります。
ぜひ保健指導にご参加ください。

本事業に関わる
お問い合わせ

株式会社データホライゾン 健康管理部 東京事務所 TEL 050-1724-9465

フリーダイヤル 0120-795-716

※本事業は杉並区が(株)データホライゾンに委託して実施しています。

杉並区 国保年金課 医療費適正化担当

TEL 03-3312-2111

※お問い合わせの際は、杉並区の国民健康保険に加入している旨と、お名前をフルネームでお伝えください。

東京都から糖尿病予防のガイドブックを発行しております。
ご興味ある方は右のQRコードからご覧ください。



参加お申し込み手順

1

参加申込書のご提出

同封の「参加申込書」に必要事項をご記入の上、申込期日までにご返送下さい。

又は

お電話でお申し込み

0120-795-716に電話で、お申込みください。

応募者多数の場合は、先着順等で10名を決定します。

2

データホライゾンより決定通知及び生活指導確認書が届きます

- ・面談日時の変更等はお連絡をいただければご相談に応じます。ご不明な点はお遠慮なくお申し付けください。

TEL

0120-795-716

- ・指導開始前に、かかりつけ医様へ「生活指導確認書」をお渡しし、記入をご依頼ください。指導開始時にご提出頂く必要がございます。

<プログラムの流れ>

10月

かかりつけ医療機関 受診

参加申込後に、データホライゾンより書類が届きますので、生活指導確認書をかかりつけ医に記入してもらい、ご提出ください。**※文書料がかかります。**

プログラム開始

11月

オンライン面談 * (60分程度)

*別紙参照

生活習慣や検査数値、飲んでいるお薬について等、お聞かせください。病気の基礎知識をお話しし生活のポイントをお伝えします。

12月

1月

電話 (10分程度)

12月、1月に1回ずつ電話による指導を予定しています。生活習慣や体調に変わりがないかお話しを伺い、状況に応じてアドバイスいたします。

～糖尿病が進行すると、こんなリスクがあります～

細小血管障害

糖尿病
網膜症

失明



目の毛細血管が傷害され、視界のかすみ、視力低下、飛蚊症が起こり、失明に至ることもあります。

糖尿病性
腎症

人工透析



進行するとむくみ・貧血・高血圧などを伴い、最後は人工透析が必要になります。

糖尿病性
神経障害

手足の壊死



ゆっくり
じわじわ...

運動神経・知覚神経・自律神経に障害が及びます。動脈硬化が進行して足先の血液循環が悪くなり、壊疽を起こすことがあります。神経障害から苦痛を感じずに進行させてしまい、下肢切断にいたる例も少なくありません。

後戻りできず、日常生活に支障が出ることに…!