

10月2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

杉並区では昨年度の健診の結果、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」を返送いただくか、
お電話または二次元コードによりお申し込みください。**

（詳しくは裏面をご覧ください。）

保健指導のご紹介

先着
10名!!

食事や運動等
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。

● 専門の医療職による支援

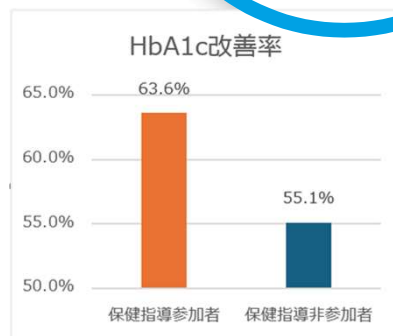
かかりつけ医の先生と連携して実施します。

● 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。



※グラフは保健指導に参加した方と参加しなかった（ご案内を送付したが参加しなかった方）の健診結果（受診した方のみ）を比較



**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** 03-6899-4828
フリーダイヤル 0120-028-088
※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** 03-5307-0745

※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。

参加お申し込み手順

参加申込書

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

二次元コード

こちらの二次元コードから申込下さい。

見本

又は

お電話

0120-028-088に電話でお申込み下さい。

応募者多数の場合は、**先着順等で10名**を決定します。

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こちらにご連絡をいただければご相談に応じます。
ご不明な点はこちらでご遠慮なくお申し付けください。

TEL **0120-028-088**

- ・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。
詳細はお申込み後にご案内いたします。

<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、服薬の状況等をお聞かせください。
病気の基礎知識や生活習慣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…!