

申し込みの流れ

ステップ1 参加申込書に記入し、(株)メディヴァへ返送する

ステップ2 (株)メディヴァから電話(0800-888-2881)がかかってくる

面談までの手続きについてご説明します。

※面談実施には、かかりつけ医の指示書が必要となります。

詳しくは電話でご案内いたします。



面談は、対面・WEB面談がお選びいただけます！
タブレットも貸出いたします

初回面談時期:令和6年8月～9月下旬 ※土・日・祝日除く

場所:対面面談⇒文京シビックセンター WEB面談⇒ご自宅など

時間:9:00～17:00のうち約60分

持ち物:おくすり手帳、最新の血液検査結果、(お持ちであれば)糖尿病手帳・血圧手帳など

ご参加についてお気軽に
ご相談ください

主催



文京区
BUNKYO CITY



文京区福祉部国保年金課 管理係

※平日8:30～17:15

電話 03-5803-1191(直通)

保健指導 実施

(株)メディヴァ 保健事業部 文京区担当

※平日9:30～18:00

フリーコール 0800-888-2881

メール genki@mediva.co.jp



文京区

糖尿病性腎症 重症化予防 プログラム

定員: 30名(先着順)

申し込み締め切り:8月8日(木)

あなたは、令和5年度の文京区国民健康保険特定健康診査の結果から、保健指導の対象となりましたため、本プログラムをご案内させていただきます。糖尿病性腎症は糖尿病の合併症です。放置すると腎機能が低下し、人工透析に移行する恐れがあります。経験豊富な保健師・管理栄養士が、あなたのかかりつけ医と連携し、検査数値・生活習慣改善に向けサポートいたします。



参加費無料

プログラム費用は
区が負担します

本保健指導については文京区から受託して、(株)メディヴァが実施します。

あなたの健診結果は、

①と②に当てはまっており、腎機能が低下している可能性があります。

① 空腹時血糖126mg/dl以上またはHbA1c 6.5%以上

② eGFR60ml/分/1.73m²未満または尿たんぱく(±)以上
(推算糸球体濾過量)

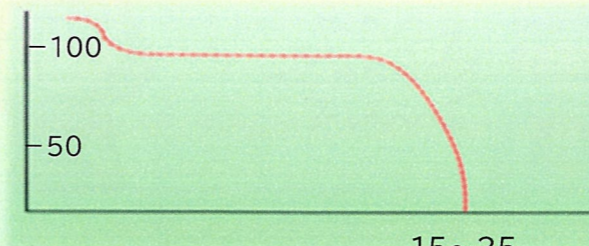
腎臓機能は自覚症状が出ないまま、急激に機能が低下することがあります。

まずは早めに検査を受けて、定期的な通院・正しい治療を受けることが必要です。

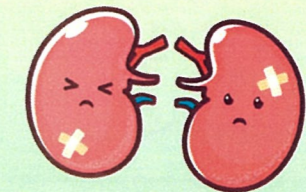
正しい知識をもって、生活習慣改善の取り組みを習慣化しましょう。

↓ 腎機能低下のイメージ図

推算糸球体濾過量



糖尿病歴(年)



※ お申し込み時点で、人工透析を行っている方・eGFR15ml/分/1.73m²未満の方については、かかりつけ医での療養指導を優先してさせていただきますようお願いいたします。

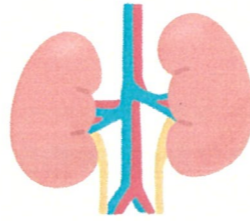
※ お申し込み時点で、文京区国民健康保険から資格喪失した場合は、ご利用いただけません。

糖尿病性腎症について

高血糖の状態が長く続くと、腎臓の機能障害が起こります。
その状態が慢性的に続くことを、『糖尿病性腎症』といいます。

腎臓とは

握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰あたりに左右対称に2個あります。
生命を維持するために、不可欠な働きをしています。



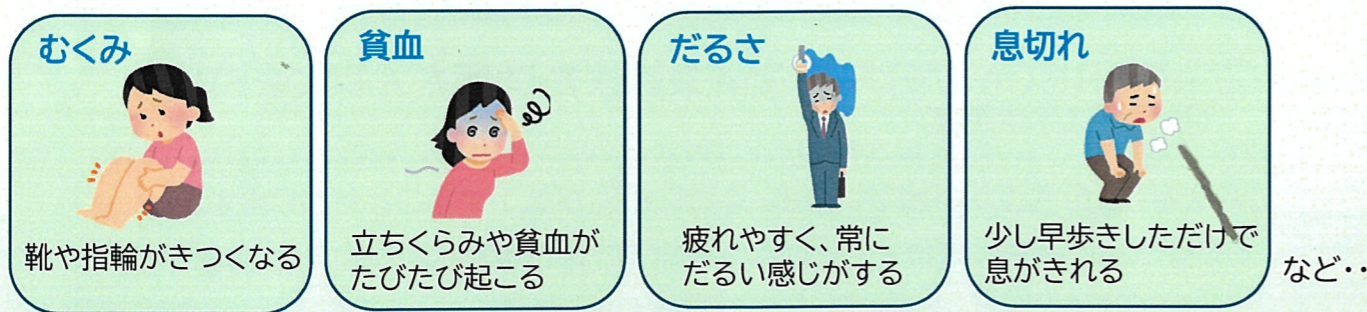
(腎臓の働き)



腎臓の機能低下が進行しても...

初期症状はほとんどありません!!!

下記の症状が現れたときには、既に糖尿病性腎症がかなり進行していることが多いといわれています。
自覚症状だけでは早期発見は難しいため、定期的な受診・検査が重要です。



腎機能がますます悪化すると...



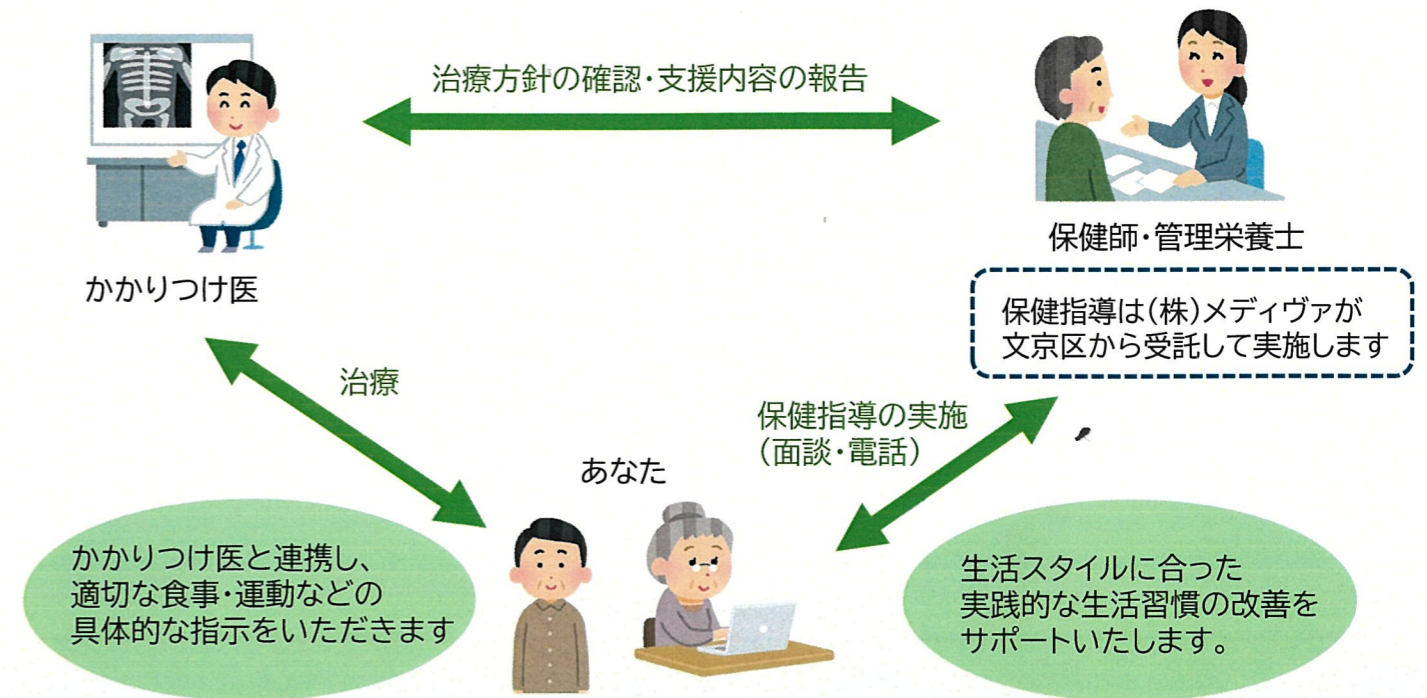
糖尿病性腎症の進行を防ぐには...

- ◎定期的にかかりつけ医に受診し、血糖・血圧・尿検査を受けること
- ◎処方された通り、薬を飲むこと
- ◎生活習慣(食事や運動)を改善する・体重を適切に保つこと

保健指導を利用し、腎機能の悪化を防ぎましょう

糖尿病性腎症 重症化予防 プログラムとは

腎機能を悪化させず、重症化を予防するために、
かかりつけ医と連携し受診・服薬状況を確認したうえで、**日常生活の中で無理なく、あなた自身ができること**を保健師や管理栄養士と一緒に考え、**生活習慣改善に向けてサポート**を行っていきます。



支援の流れ

支援は6か月間でスケジュールは下記の通りです。

初回面談時、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善のための目標を設定します。

