

鎌倉市糖尿病重症化予防事業

“A 知っトクコース（糖尿病早期予防型）”

“B モニタリングコース（機器活用型）”



鎌倉市健康づくり
キャラクターささりん



安定した血糖コントロールをめざす糖尿病患者さん向けのコースです

毎日の食習慣や運動習慣を振り返りながらご自身にピッタリの
『生活スタイル』を一緒に考えていきましょう
ご利用にあたり自己負担はありません(無料)

対象となる方(すべて当てはまる方)

- ☐ 鎌倉市国民健康保険にご加入の方
- ☐ 40歳から 74 歳の方
- ☐ 2型糖尿病で受診中の方
- ☐ インスリン治療を行っていない方
- ☐ 糖尿病合併症がない、または軽度の方

内容

A 知っトクコース 管理栄養士による保健指導※を1回受けます。

～こんな方におすすめ！～

「今まで保健指導を受けたことがない」
「生活習慣を見直したいけれど、1歩が踏み出せない」



B モニタリングコース

グルコースモニタリングシステム(リブレ)という血糖測定機器を
装着します(2週間)。装着から1か月以内に保健指導※を受けます。
3か月後にもう一度リブレを装着します。
かかりつけ医と結果を確認しましょう。



～こんな方におすすめ！～

「日々忙しくて…できることから無理なく始めたい」
「血糖の変動が見える化しているほうが、やる気が出る！」



※保健指導では糖尿病について知り、食事内容と生活習慣を振り返り、実行計画を一緒に考えます。



食事・栄養の知識を増やして
これならできる！！を見つけましょう。
運動も大事ですね。

保健指導利用者の感想～利用者アンケートより～

体調が良くなり気分が良い！

実行していなければ、体重はもっと増えていたと思います。行動すれば成果が出るのが体感できました。



甘いものは食べたいと思うが、以前のように食べたくて仕方がないのがなくなり、ムダ使いがなくなりました。

※プログラムの利用を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。

※A コース・B コースとも、かかりつけ医の定期的な受診は続けてください。

留意事項

保健指導をお受けになるにあたり次の事項についてご了承ください。

- (1) 「鎌倉市糖尿病重症化予防事業 連携パス」の氏名欄へのご署名をもって、これらの説明事項に同意されたものとします。
- (2) 医療保険外で実施するため、医療による保健指導との併用はできません。
- (3) 医療と連携した取組であり、検査値、保健指導の内容等の個人情報と糖尿病の重症化予防につながる事業の範囲内において主治医、保健指導実施医療機関、鎌倉市の間で共有されます。
- (4) 鎌倉市国民健康保険に加入していることを利用条件としているため、利用者が鎌倉市国民健康保険から脱退した場合は保健指導を利用することができません。
- (5) 主治医は実施状況を糖尿病治療の参考にすることがあります。

お問い合わせ

鎌倉市健康福祉部市民健康課

電話 0467-61-3940

メール kenkou@city.kamakura.kanagawa.jp

令和6年11月作成