



# “C ウィズ糖尿病コース”

鎌倉市糖尿病重症化予防事業 腎症予防型



鎌倉市健康づくり  
キャラクターささりん

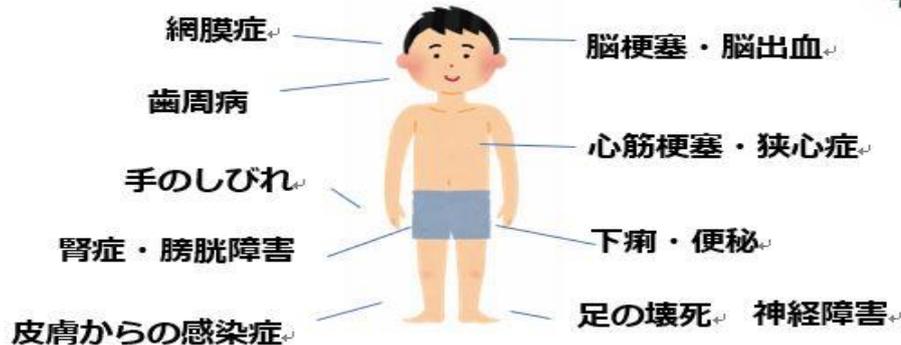
糖尿病の悪化を防ぎ、合併症予防をしましょう

高血糖が続くと全身の様々な血管が傷つきます  
「糖尿病性腎症」が悪化すると透析になることも

あなたに合った「腎臓にやさしい生活」を一緒に考えてみませんか？

ご利用にあたり自己負担はありません(無料)

高血糖の状態が続くと、あらゆる疾患や合併症を招きます



## 対象(すべて当てはまる方)

- 鎌倉市国民健康保険のご加入者
- 40歳から74歳(保健指導利用中に75歳になり後期高齢者医療被保険者となった場合も継続して保健指導を利用することができます。)
- 2型糖尿病で治療中
- 定性尿蛋白(尿中にたんぱく質があるかないか)が1+以上
- 血液検査のeGFR\*が60 ml/min/1.73 m<sup>2</sup>未滿

\*eGFR(推算式糸球体ろ過量)とは、腎臓が老廃物を濾過(ろか)して尿にする力のこと。正常値は60以上。

## 内容

管理栄養士による保健指導\*を3回受けます(月1回、3か月間)

保健指導の期間中も、かかりつけ医の定期的な受診は続けてください

\*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。

「小さなことからコツコツと」がポイントです！無理なく続けられることを探しましょう。3か月たつと習慣として身につきますよ。

食事療法って大変なの？  
塩分制限ってつらいの？



### 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。

#### 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腎症予防型 連携パス」の氏名欄へのご署名をもって、コース参加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) 利用は任意であり、途中で利用を中止することができます。
- (4) 医療と連携した取組であり、検査値、内容等の個人情報 は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、保健指導実施機関、鎌倉市の間で共有されます。
- (5) 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、鎌倉市国民健康保険から脱退した場合は実施医療機関にお申出ください。脱退後、保健指導は中止となります。
- (6) 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](mailto:kenkou@city.kamakura.kanagawa.jp)

令和6年 11 月作成