

お申込みの流れ

01 お申込み

「参加申込書」と「治療状況確認アンケート」を記入し、株式会社オークスにご返送ください。

02 電話



株式会社オークスより、面談までの手続きに関するお電話をいたします。

☎ 03-6636-8660の番号からおかけいたします。

※面談実施には、かかりつけ医が記入した生活指導確認書が必要です。詳しくは電話でご案内いたします。

初回面談時期

令和7年8月～9月下旬

面談場所

文京区役所(文京シビックセンター)

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21

または 文京区が用意した会場

※Web面談をご希望の場合は、ご自宅などで実施できます。

面談時間帯

平日 9:00～17:00

(ご都合が合わない場合は、ご相談ください。)

持ち物

- ① 筆記用具
- ② 手提げバッグ
(面談でお渡しする資料のお持ち帰り用)
- ③ 糖尿病連携手帳
- ④ お薬手帳
- ⑤ 健診結果及び検査データ

③～⑤は
お持ちの方のみ

* 本プログラムは、主治医の先生と連携・協力しながら進めてまいります。

<主催> 文京区



文京区



<お問合せ先>

◆文京区福祉部国保年金課

管理係(75歳未満の方)

☎03-5803-1191(通話料がかかります)

高齢者医療係(75歳以上の方)

☎03-5803-1205(通話料がかかります)

平日 9:00～17:00

◆株式会社オークス

☎0120-338-441(通話料無料)

メールアドレス

✉oacs-ksm@vesta.ocn.ne.jp

平日 9:00～17:00

この事業は、文京区が株式会社オークスに業務委託し、実施しているものです。



文京区



参加費

0円

糖

尿

病

性

腎

症

重症化予防プログラムに

参

加

し

ま

せ

ん

か

?

経験豊富な保健師・管理栄養士と一緒に
生活習慣を見直して、糖尿病の合併症を
防ぎましょう



令和6年度の文京区国民健康保険特定健康診査または後期高齢者医療健康診査の受診結果が、下記の①と②に該当する方にご案内をお送りしております。

後日、前年度の特定健康診査受診票または後期高齢者医療健康診査受診票にご記入いただいた電話番号にご案内のお電話をかけさせていただきます。



① 空腹時血糖**126mg/dL**以上 または HbA1c**6.5%**以上
(75歳以上の方はHbA1c**8.0%**以上)

② eGFR**60mL/分/1.73m²**未満 または 尿蛋白(±)以上

定員

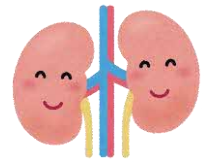
75歳未満の方:25人程度
75歳以上の方:30人程度

先着順

申込み期限:2025年8月5日(火)

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。



糖尿病性腎症になると腎臓の働きが低下します



～腎臓の働き～

- 老廃物を尿として体の外に出す(ろ過機能)
- 血液をつくる
- ホルモンを産生する
- ビタミンDを活性化し骨の代謝に関わる
- 体内の水分やミネラルを調整する
- 血圧を調整する

血管が傷つき、ろ過機能が低下

老廃物が溜まる

様々な症状の出現

だるさ むくみ 貧血

腎不全になると、さらに腎臓の働きが低下して人工透析が必要になります

人工透析

- 血液透析の場合 週に3日、1日3～5時間
- 食事制限
- 厳密な水分制限

さらに **心筋梗塞** や **脳卒中** のリスクも高まります

生活習慣の改善に向けてサポートします

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。



かかりつけ医

治療方針の確認
支援内容の報告



保健指導は
(株)オックスが
文京区から受託
して実施します。

保健師・管理栄養士

治療

保健指導の実施
(面談・電話)

かかりつけ医と連携し、適切な食事・運動などの具体的な指示をいただきます。

あなた

生活スタイルに合った実践的な生活習慣の改善をサポートいたします。

支援の流れ

支援は**全7回**、**約6か月間**で行います。

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。



支援開始	2週間後	2週間後	5週間後	5週間後	5週間後	5週間後
初回支援面談	2回目支援電話	3回目支援面談	4回目支援電話	5回目支援電話	6回目支援電話	最終支援面談

※面談:各回1時間程度、電話:各回20分程度

このプログラムに参加した人はこんな感想を持っています

定期的に健康状態、食事などのお話をするのができ、有益だった

自分の努力で少しでも良くなる可能性があることが分かり、意識が変わった

どんな質問でも丁寧に答えてくれたので、疑問を臆せず訊くことができた

普通の会話の中で気付きがあり、発見の多い楽しい時間だった

よく行く飲食店のメニューと一緒に見ながら、カロリーや糖分を考えることができた

あなたのお申込みを

お待ちしております!

