



糖尿病性腎症重症化予防プログラム

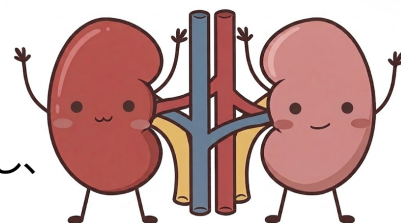
令和7年度の文京区後期高齢者医療健康診査の結果から
保健指導の対象となりましたため、
本プログラムをご案内させていただきます。

参加費無料

プログラム費用は
区が負担します

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。



●現在のあなたの「血糖値」と「腎機能」の状態は？

①血糖値の状態

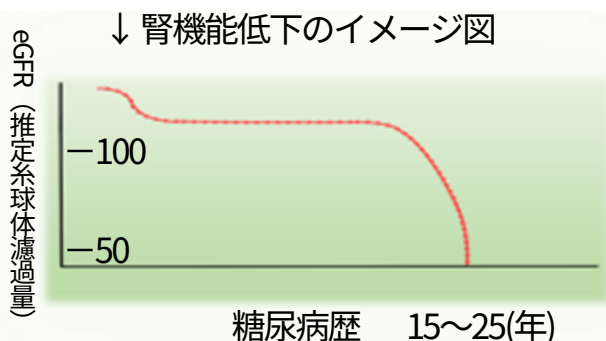
空腹時血糖 **126mg/dl 以上**
または **HbA1c 8.0% 以上**

②腎機能の状態

eGFR **60ml/分/1.73m² 未満**
または **尿たんぱく(±) 以上**

※上記両方に当てはまる方または、HbA1c8.0以上かつ令和7年度に糖尿病薬剤処方歴のない方が対象です。

●なぜ今ケアが必要なの？



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。

※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、**文京区後期高齢者医療制度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

老廃物を体から
追い出す



血圧の調整



血液を作る
司令塔



強い骨を作る



体液量・イオン
バランスの調整



もし腎臓の機能低下が進行したら・・・

自覚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。

むくみ



靴や指輪がきつくなる

貧血



立ちくらみや貧血が
たびたび起こる

だるさ



疲れやすく、常に
だるい感じがする

息切れ

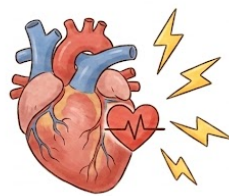


少し早歩きしただけで
息がきれる

腎機能がますます悪化すると・・・



透析



心筋梗塞



脳梗塞

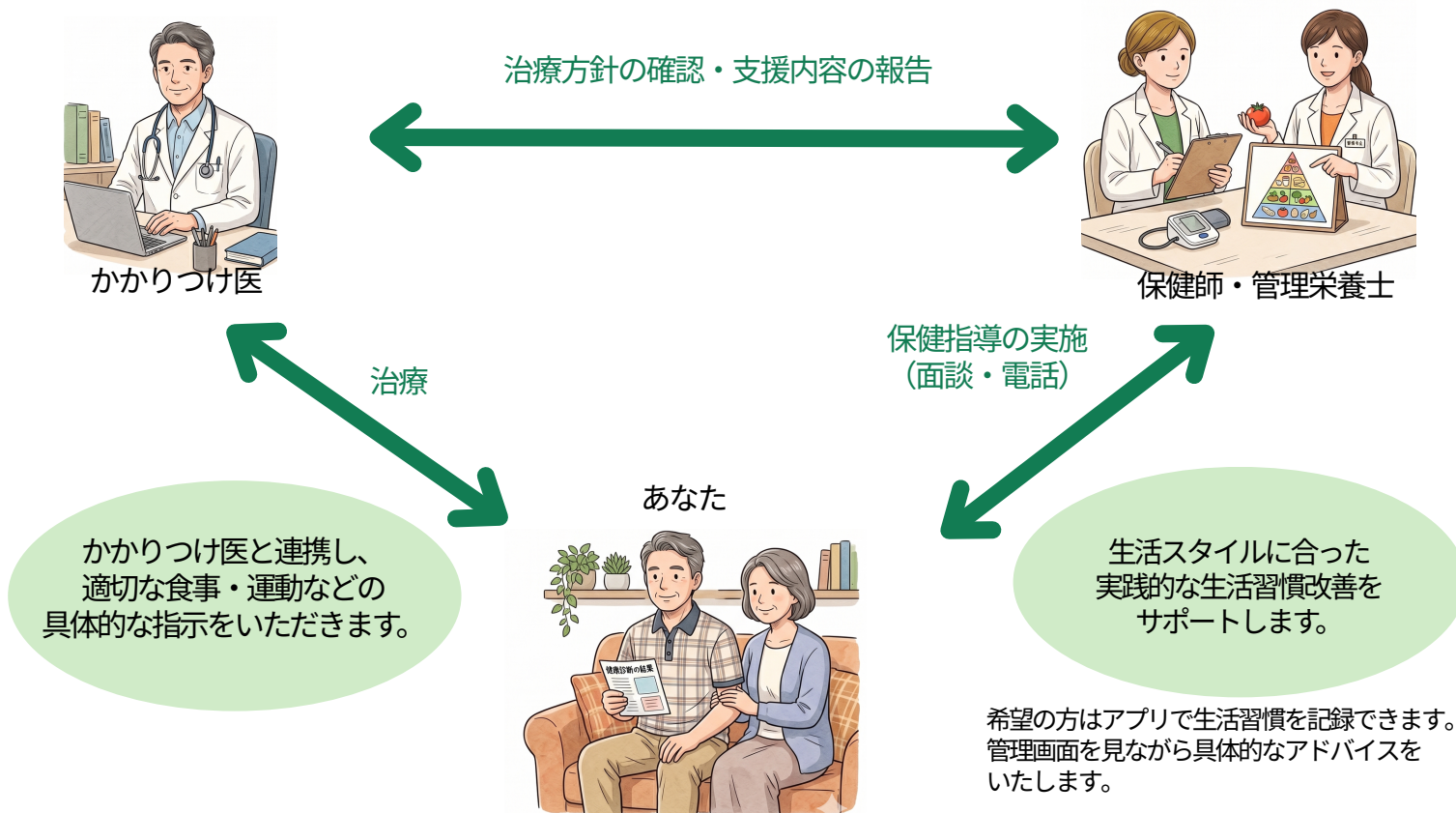
糖尿病性腎症の進行を防ぐには・・・

- ◎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。



3つのアクションで重症化を防ぐ！

定期的な受診

受診勧奨
主治医との連携

正しい服薬

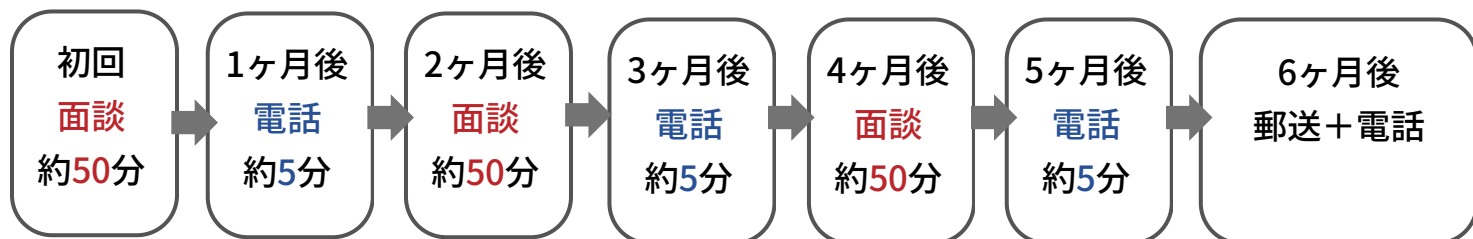
服薬指導

生活習慣改善

生活習慣改善指導

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。



お申し込み・面談のご案内

お申し込みの流れ

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) メディヴァからお電話が入ります。

電話番号：0800-888-2881

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。
取得方法など、詳しくはステップ2のお電話でご案内いたします。

初回面談の詳細



時期

令和8年8月～9月下旬 ※土・日・祝日除く



時間

9:00～17:00のうち約50分



場所

対面：文京シビックセンター または 地域活動センター
WEB：ご自宅など



面談は、対面・WEB面談が選べます！

タブレットも貸出いたしますので、
パソコンやスマホをお持ちでない方もWEB面談が実施できます



当日お持ちいただきたい物

☐ おくすり手帳 ☐ 最新の血液検査結果 ☐ 糖尿病手帳・血圧手帳など

保健指導実施

(株)メディヴァ 保健事業部 (文京区担当)
フリーコール 0800-888-2881
※平日9:30～18:00
メール genki@mediva.co.jp



主催 

文京区福祉部国保年金課 高齢者医療係
電話 050-1725-5006(自動応答)
※平日8:30～17:15