

# 保健指導を受けてみませんか？



糖尿病治療中の方で、腎臓のはたらきが悪くなってきている可能性がある方が対象です  
糖尿病合併症の悪化を防ぎ、ご自身の腎機能を長持ちさせ、透析導入を遅らせることを  
目指しています



かかりつけ医に **ご相談** ください

※対象は奈良市国民健康保険 または 協会けんぽ加入者(被保険者、扶養者)の方

## 《このプログラムの特徴》

### その① 専門職による6カ月間の個別サポート

管理栄養士、保健師による個別面談や通信支援(電話・メール・LINE)を受けることができます  
かかりつけの医療機関での通院治療を続けながら、食事や運動  
など生活全般をサポートします



〇〇がいいって聞いたけどホント？

減塩ってどうしたらいいの？

毎日の生活で気になること、不安なことなどを  
お気軽にご相談ください！

### その② どれだけ塩分をとっているか検査できる

自宅でできる「24時間蓄尿検査」を実施しています  
普段の食事で摂取している塩分・たんぱく質の量を  
「見える化」し、取り組むポイントがイメージしやすくなります  
この検査では、1日にどのくらい尿蛋白が出ているかもわかるので、腎機能の評価にも役立ちます



### その③ 自己負担金はゼロ!無料で受けられる

この保健指導に関わる費用の自己負担金はありません  
(来所にかかる交通費は除きます)



※このプログラムに参加する場合は、かかりつけ医の推薦が必要です

※加入している健康保険によってはご参加いただけない場合があります