

～糖尿病で通院中のあなたへ～

保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを受けてみませんか？

糖尿病は、**初期段階では自覚症状が現れない**場合が多く、気づいたときには糖尿病に伴う腎症や網膜症などの合併症を発症して、人工透析や失明などで日常生活に影響が出る恐れがあります。これらの状態を防ぐためには、適切な治療だけでなく、**生活習慣の改善**がとても重要です。

そのため、国民健康保険や健康保険組合等の保険者は、皆様の糖尿病が重症化しないよう、かかりつけ医と連携した**生活習慣改善のサポート（保健指導）**を行っています。

保険者の保健師や管理栄養士等が、**あなたに合った食事や運動のアドバイス**を行います。この機会にぜひ受けてみませんか？



基本サポート（保健指導）期間：約6か月間

まずは面談で、お一人おひとりに合わせた計画と一緒に考え、その後、電話やメール、面談等によりサポートいたします。

※サポートの例

初回	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	5ヶ月後
面談	電話やメール	面談	電話やメール	電話やメール	面談

利用料金：原則無料

参加を希望する方は、参加の同意書と、かかりつけ医に記入していただく書類を、サポート（保健指導）開始までに提出していただきます。

その際、医療機関によっては文書作成料が必要な場合があります。

また、加入している健康保険の種別によっては自己負担が生じる場合があります。

対象者

- 栃木県保険者協議会ホームページに掲載の健康保険に加入されている方
- 腎臓の機能が低下しはじめている方

お問合せ先

健康保険証を発行している保険者*

※国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合、共済組合、後期高齢者医療広域連合等

※各保険者の連絡先は、ここから御確認ください。（栃木県保険者協議会ホームページ）↑

または栃木県健康増進課（028-623-3095）へ御連絡ください

