

～糖尿病で受診したあなたへ～

無料

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、**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。

細い血管が傷つくと現れる

太い血管が傷つくと現れる

し

神経の症状
(手・足しびれ)

め

目の症状
(網膜症⇒失明)

じ

腎症
(人工透析の危機)

合併症を
引き起こす

え

えそ 壊疽
(細菌感染などで細胞が死んで腐ってしまう)

の

脳卒中

き

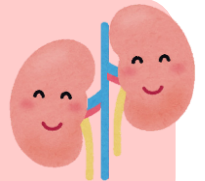
虚血性心疾患
(狭心症・心筋梗塞)

認知症 うつ病 がん 骨粗しょう症

○対象者 (下記要件をすべて満たす市民のかた)

腎機能が低下しはじめているかたでかかりつけ医が必要と認めるかた※

※本サポートを利用するにあたり、かかりつけ医から市へ「保健指導情報提供書」の提供が必要です。



○基本サポート (保健指導)

「何ができるか？」を一緒に考えましょう！

まずは面談で、お一人おひとりに合わせた計画を一緒に考え、その後、電話やメール、面談等によりサポートいたします。

1回だけのサポートもOK！

※サポート例

初回	1か月後	2か月後	3か月後	4か月後	5か月後
面接	電話・メール	面接	電話・メール	電話・メール	面接

食事の摂り方を工夫すればいいのか！

カラダ、動かして大丈夫か？

これからもこの調子で！



脱！がまん😓😓

お問合せ先

青森市保健部 青森市保健所健康づくり推進課

〒030-0962 青森市佃二丁目19-13

TEL 017-743-6111 FAX 017-743-6276