



- 青森市 糖尿病性腎症等 重症化予防プログラム -

# 保健指導の依頼(医療機関→市)に対応しています

無料

市では医療機関等と連携し、**糖尿病性腎症等の重症化を予防するための保健指導**を実施しております。**先生方の具体的な指示を確認のうえ治療中で保健指導が必要なかたへのご依頼にも対応**しておりますので、本チラシを一読いただき、必要に応じご依頼をご検討ください。

## ご依頼いただける 対象者

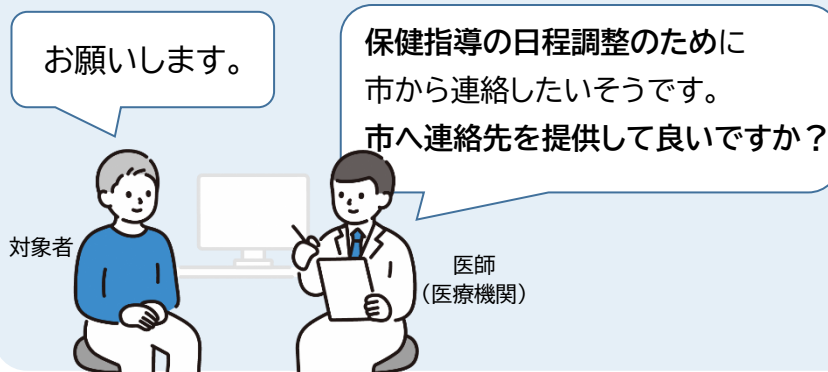
青森市国民健康保険被保険者 のかたで **いずれかに該当** するかた

- ☑ 糖尿病治療中で腎機能低下に繋がる疾患や生活習慣の改善が必要なかた
- ☑ 青森市CKD病診連携(市医師会作成)に基づき保健指導が必要なかた



## ご依頼の手順

**1** 市プログラム様式2 情報提供書(医療機関→市)に必要事項を記入し、保健指導の希望者へ交付



**2** ご本人の同意の下患者様の連絡先を市へご提供



## 保健指導の内容

市プログラム様式2 情報提供書(医療機関→市)別表を参考に一般的な保健指導をいたします。保健指導の内容は実施後、書面にてご報告いたします。

指導の一例)活動量を増やすために実践できる運動の工夫  
腎機能低下を予防するバランスの良い食事 など

保健指導情報提供書 別表 本表は医師、保健師、管理栄養士など医療・保健スタッフ用の資料としてご参考ください。

GFR区分	区分不明	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
血糖		HbA1c7.0%未満に保つ					
血圧		130/80mmHg以下に保つ					
食塩		3~6g/日未満					
たんぱく質		過剰な摂取をしない			制限あり(0.6~1.0g/kg/日)		
カリウム		制限なし			制限あり(1,500~2,000mg/日未満)		
エネルギー		健康な人と同程度必要(25~35kcal/kg体重/日)					
食事・栄養	①一般的な生活習慣の改善 ②一般的な食事指導 ③食物繊維	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④
生活	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④	①②③④

※ 合併症などの状態を考慮しながら可能な範囲で実施

▲ 指導の参考とする別表

## 保健指導ご依頼 & 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

TEL 017-718-2912 FAX 017-743-6276