

～糖尿病等で受診したあなたへ～

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？

無料

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

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)

太い血管が傷つくと現れる

え 壊疽^{えそ}
(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)

合併症を
引き起こす

認知症 うつ病 がん 骨粗しょう症

対象となるかた

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



手順と内容

1 受診先の医師から **情報提供書(医療機関→市)**を受取り、医師へ連絡先を伝える

お願いします。



保健指導の日程調整のために市から連絡したいそうです。市へ連絡先を提供して良いですか？



医師

医師から市へ
ご連絡先を提供

2 市から連絡し日程調整
来所面接等で保健指導

市から日程調整の連絡をいたします。保健指導の参考とするため、受診先で受け取った情報提供書を持参ください。

指導の一例)運動の工夫
バランスの良い食事 など



市

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