

## 糖尿病性腎症

無料

## 重症化予防プログラム

越前市では、糖尿病・腎臓病治療中の方を対象に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施します。

かかりつけ医で治療を受けながら、**市の保健師、管理栄養士**が、あなたに合った生活習慣改善策をアドバイスします。

### プログラムの内容

★かかりつけ医との連携のもと、生活習慣の改善をサポートをします。



★**月に1回の面接**で、具体的な減塩の方法や簡単にできる運動などをご紹介します。

★血糖値が高いことが、身体にどんな影響を及ぼすのかわかりやすく説明します。

★越前市で行っている糖尿病予防や、食事・運動についての講座をご案内します。

### 対象となる方

糖尿病、腎臓病の治療中で生活改善をしたい方  
かかりつけ医にすすめられた方

糖尿病性腎症が重症化すると**人工透析に至る**危険性が高まります。



糖尿病性腎症は、糖尿病の三大合併症の一つ。透析治療が必要になると3～4時間の治療を受けるために週に3回程度通院しなければなりません。透析治療は生涯続くこととなります。

**「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」**を利用し、**継続的に生活習慣改善**に取り組みましょう！



糖尿病連携手帳を活用し、ご本人を、かかりつけ医、市保健師・管理栄養士が6か月間サポートします。

## 問合せ先

越前市健康増進課(市役所2階)

電話 24-2221 メール [kenkou@city.echizen.lg.jp](mailto:kenkou@city.echizen.lg.jp)



## 早食いに気をつけよう

越前市民は全国に比べて早食いの人が多いというデータがあります。早食いは、食後の血糖値が上昇しやすく、糖尿病のリスクを高めます。また、かむ回数が少なくなり、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎて肥満につながります。まずは、かむ回数を5回増やしてみましょう！