

健診結果によりプログラムへの参
加が**必要**と
思われる方にご案内しております。

大学研究機関により
効果が実証された
プログラム
を応用！

あなたの日常生活を尊重しながら
ご自身の力でより健康的な毎日を

CKD

(糖尿病性腎症・慢性腎不全)
重症化予防プログラム

重症化したら
どんなことにな
る？

保健師・看護師と
一緒にチャレンジ
しませんか？

どんな食事や
運動をすれば
いいの？

事業実施：ダスキン健康保険組合
委託事業者：株式会社データホライゾン

現在の日常生活を続けるために

ご自身でできることがあります。

あなたの病状が悪化すると、心血管系疾患発症リスクが高まり
失明、足壊疽(皮膚から皮下組織までの細胞が死滅して腐ってしまう)や
人工透析に移行してしまうかもしれません。
現在の日常生活を保つためにも、ぜひプログラムへの参加をご検討ください。



病状の悪化

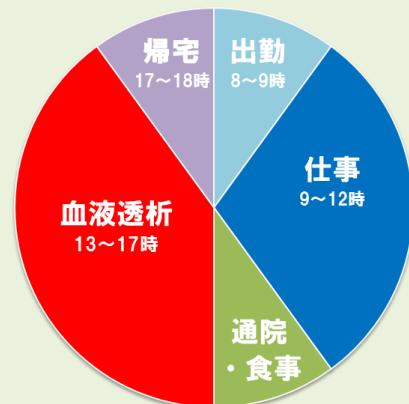
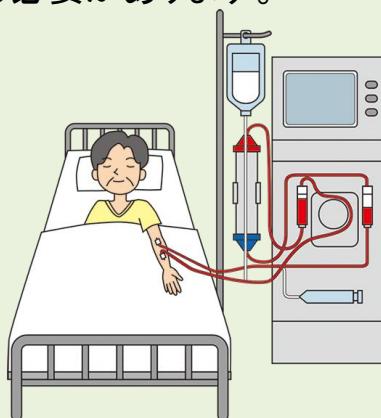
腎不全
心筋梗塞
網膜症
脳出血
神経障害
など…

最悪の場合

「人工透析」や「失明」、「半身の麻痺」など、あなたの現在の生活が維持できなくなる危険性が高くなり、深刻な事態を招きます。

もしも、透析に移行してしまったら・・・

透析に移行した場合、週3回通院し、
1日約4時間の透析を行う必要があります。



透析患者 Mさんの声

「軽視しないで」(宮城県・2型糖尿病歴30年・75歳・男性)

「後悔先に立たず」

糖尿病腎症を患い、ベッドに4時間くくりつけられる人工透析を1日おきに受けています。この原因は30年来主治医や栄養士さんからの指導などを聞かず、治療を怠ってきたためだと思います。「お迎え」がくるまで続けなければならないので大変な苦痛です。皆さん、糖尿病を軽視しないでください。



「糖尿病の治療を放置した働き盛りの今」

(厚生労働省発行リーフレットより)

CKD 重症化予防プログラムとは

教材(テキスト・手帳・モノフィラメント※)を使用し、専門の研修を積んだ保健師・看護師と共に健康管理について個別面談や電話で分かりやすく学習するプログラム※※です。

一緒に生活習慣に向き合い、何から改善を行えばよいかを考えていきます。

- 基本プログラム期間: 約6ヶ月
- 学習方法: 面談2~3回/電話6~10回

※モノフィラメント: 皮膚感覚の検査計

※※かかりつけ医の治療方針に基づき指導します。
※※広島大学大学院 森山美知子教授が開発したプログラムを応用しています。

【基本スケジュール(面談2回の場合)】

1~2カ月目	3カ月目	4カ月目	5カ月目	6カ月目
オンライン面談	電話	電話	電話	電話
病状の確認・病気の知識・目標設定	目標について確認しながら一緒に考えていきます			

※面談はタブレット端末(指導会社より操作説明書を同封し貸与いたします)を使用し実施します。
直接面談をご希望の場合はご相談ください。(感染症の流行等によりお受けできない場合もございます)

プログラムのポイント

面談や電話であなたの症状にあわせて健康学習を行います。

あなたの日常生活を尊重し、生活習慣に合わせた指導です。

毎日の食事を支えるご家族の立ち合いも可能です。

実際の指導例

食事編

- ・かけ醤油をつけ醤油に変える
- ・野菜から食べる
- ・夕食後のフルーツを朝に変更する



など

運動編

- ・バス停は1つ手前で降りて歩く
- ・買い物は歩いていく
- ・朝食後に20分散歩する



など

**大切なご自身の日常生活とご家族のために
取り組んでみませんか?**

参加された方・医師の声



プログラムに参加していなかったら、食事も自己流のままで、こんなに健康に対して意識しなかったと思う。血圧や体重の記録も続けることができたおかげで自分の体のことがよくわかるようになった。

患者さんの意識が変わってくると我々医師としても嬉しかった。



いつも記録を見ててくれる人がいてくれたおかげで長続きできたと思う。なかなか検査結果が良くななくても辛抱強く一緒に考えてくれることが良かった。



指導スタッフ(看護師・保健師)の声



プログラムでは、小さな変化や疑問を一緒に見守り、考えます。家族や周りの人の協力を得ながら食事療法などにとりくまれ、検査データ等が改善されると、私どもも、とてもうれしいです。
(看護師 A)

面談を重ねるにつれ、好きなお肉や飲酒量を減量し、運動も開始されました。体重が減り HbA1c は改善。自分なりに工夫しながら体調管理され検査データはさらに改善。大変うれしく思います。
(保健師 B)



お申し込み方法は別紙をご覧ください。

[委託事業者]

株式会社データホライゾン 健康管理部

大阪市浪速区難波中 1-13-8-8F

TEL:06-4393-8015(代)

個人情報保護について

この事業はダスキン健康保険組合が事業主体となり、支援プログラムについては、株式会社データホライゾンが実施いたします。

プログラム実施のための個人情報は、ダスキン健康保険組合から委託先に提供いたしますが、目的外に使用することは一切ありません。