

ここから切り取ってください。一回折り返すと簡単に手で切り離せます。

料金後納
郵便

359-8501
埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1

重要

所沢 太郎 様

親展

A22-001-00005

あなたの健康を守るための
重要なお知らせです。

開封して内容をご確認ください。



所沢市



〒359-8501 埼玉県所沢市並木一丁目1番地の1
所沢市 健康推進部 国民健康保険課

ここから切り取ってください。一回折り返すと簡単に手で切り離せます。

健診結果で糖尿病が疑われる方に 通知をしています



糖尿病の治療を放置すると腎機能は悪化していきます。
症状が現れたときには、すでに重症化している可能性があります。



もし、まだ受診していない場合は…

お近くの内科医療機関を 早めに受診してください。

本状と行き違いで既に受診済みの際は何卒ご容赦ください。



日本糖尿病学会の専門医検索はこちら ▶



あなたの特定健康診査結果

検査項目 (基準値)	診断結果		青信号(リスク低)	黄信号(リスクあり)	赤信号(リスク大)
	年	検査値			
血糖	2022年	空腹時血糖値 (100mg/dl未満)	99	100	126 200
		空腹時血糖値とは、10時間以上食事を取らない状態で測定した血糖値のことです。血糖値の値は、1日の中でも食事や運動、入浴などによって変動し、一定ではありません。しかし、糖尿病の方や将来的に糖尿病になるリスクが高い方は、空腹時の血糖値も高い状態が続きます。			
腎機能	2022年	ヘモグロビン A1c (5.6%未満)	5.5	5.6	6.5 8.0
		ヘモグロビンA1cとは、採血した時の2か月前からの血糖の平均を反映する指標です。すなわち過去2か月間の血糖コントロール状態がどうであったかを教えてくれる数字であり、この値が高いと腎臓をはじめとした糖尿病の“合併症”が進みやすくなることが知られています。			
腎機能	2022年	eGFR (90ml/分/ 1.73ml以上)	90	89 59	44 0
		腎臓には血液中に含まれる老廃物や塩分をろ過して尿として排出するという重要なはたらきがあります。このeGFR(推算糸球体ろ過量)は、上記の様に血中の不要物を尿に排出できるかの能力を示す指標です。この数値が低いと腎臓の“はたらき”が低下していることを表します。この数値が低いほど透析が必要な状態になります。			
腎機能	2022年	尿蛋白 (-)	-	±	+ +++
		尿中に排泄されるたんぱく質の量を調べます。たんぱく質は身体にとって大切な成分のため、本来であればほとんど尿に混ざりません。つまり、なんらかの病気が腎臓で起こり、たんぱく質が尿に漏れ出るようになってきていることが考えられます。例として「腎炎」「糖尿病性腎症」などがあると、腎臓からたんぱく質が漏れ出して、陽性になります。			

※基準値は日本人間ドック学会の判定区分より引用一部改変

糖尿病の治療を先延ばしして しまった人からのメッセージ



糖尿病歴

30年

75歳・男性

毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「**症状がなくても、きちんと診療を受けてほしい。誰のためでもない、自分のため。それがひいては家族のためにもなるのだから**」と言いたい。

糖尿病歴

30年

61歳・男性

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。(中略) **皆さん、糖尿病を軽視しないでください。**

出典：厚生労働省 「～糖尿病の治療を放置した働き盛りの今～」より抜粋

下記の表は、検査値(eGFRと尿蛋白)より腎臓の働き(CKD※重症度)を表現しています。

※CKD:慢性腎臓病

あなたの数値は、 **緑色** となっております。

eGFR区分 (mL/分/1.73m ²)		尿蛋白	正常(-) 0.15未満	軽度蛋白尿(±) 0.15~0.49	高度蛋白尿(+~) 0.50以上
G1	正常または高値	≥90	★		
G2	正常または軽度低下	60~89			
G3a	軽度~中等度低下	45~59			
G3b	中等度~高度低下	30~44			
G4	高度低下	15~29			
G5	末期腎不全	<15			

低

重症度

高



人工透析の場合、**1か月12~13回、4~5時間** 医療機関で治療を行います。

透析療法へ

	人工透析治療のリスク	心血管死亡のリスク	腎臓の働きのイメージ
緑	正常	正常	正常
黄	3.8~18倍	1.5~2.2倍	症状はないことが多いが、腎機能は低下している
オレンジ	20~74倍	2.2~3.7倍	中等度~高度低下、むくみ、だるさ、動悸などの症状がある
赤	147~2286倍	4.1~14倍	むくみ、だるさ、食欲がない、吐き気などの症状がある

❗ **健康リスクが高まります!**

出典：CKD診療ガイド2012より引用一部改変

医療機関一覧



	医療機関名	住所	電話
所沢市	荻野医院	狭山ヶ丘1-2993-5	04-2948-1181
	所沢緑ヶ丘病院	狭山ヶ丘1-3009	04-2948-8181
	新美クリニック	狭山ヶ丘2-64-2	04-2948-5208
	圏央所沢病院	東狭山ヶ丘4-2692-1	04-2920-0500
	中山内科医院	東狭山ヶ丘3-713-36	04-2926-8332
	並木病院	東狭山ヶ丘5-2753	04-2928-1000
	陽だまりの丘クリニック	東狭山ヶ丘1-39-5	04-2935-7335
	わかさクリニック	若狭4-2468-31	04-2949-2426
	三浦クリニック	三ヶ島3-1394-4	04-2938-2887
	かわかつクリニック	小手指台23-1 マミーマート2F	04-2920-2200
	小手指南クリニック	小手指元町1-9-4	04-2948-1150
	さいとう内科クリニック	小手指町4-17-3	04-2936-8700
	彩のクリニック	小手指町4-1-1	04-2949-1118
	鈴木内科医院	小手指町1-42-17	04-2922-6160
	小手指タワークリニック	小手指町1-6-102	04-2920-1717
	豊川医院	小手指町3-22-12	04-2948-1122
	波多野医院	小手指町1-43-5	04-2924-7885
	やまさき内科クリニック	小手指町1-11-4 3F	04-2929-8866
	小手指医院	北野新町1-9-7	04-2949-3118
	新所沢ひろ内科	松葉町24-3	04-2991-6767
	宮川医院	松葉町10-11	04-2992-3200
	あだち内科クリニック	緑町3-16-4	04-2929-0001
	今城内科クリニック	緑町2-3-21	04-2939-2006
	かえで内科医院	緑町4-47-20	04-2939-3555
	所沢ハートセンター附属しんとこ駅前クリニック	緑町1-4-1 デュオヒルズ新所沢駅前101	04-2929-1801
	ひろせクリニック	緑町2-14-7	04-2920-2111
	けやき台どんぐりクリニック	けやき台1-16-5	04-2923-8171
	双葉クリニック	けやき台1-36-7	04-2922-5171
	吉岡クリニック	花園2-2351-18	04-2942-3116
	航空公園西口内科	喜多町4-8	04-2925-8000
	みち眼科クリニック	宮本町1-15-6 2F	04-2929-5670
	宮本町内科クリニック	宮本町2-26-16	04-2903-1088
	梨子田内科クリニック	弥生町2871-36	04-2996-3181
	こぶしクリニック	こぶし町1-17-101	04-2993-5866
	吉川外科胃腸科医院	泉町914-17	04-2923-5670
	けやき内科	並木3-1-7-102	04-2995-2299

	医療機関名	住所	電話
所沢市	国立障害者リハビリテーションセンター病院	並木4-1	04-2995-3100
	防衛医科大学校病院	並木3-2	04-2995-1511
	愛クリニック	中新井620-1	04-2937-3630
	青木クリニック	中新井2-65-1	04-2943-1036
	みずの内科クリニック	中新井4-27-4	04-2942-4100
	おうえんポリクリニック	中富1037-1	04-2990-5818
	埼玉西協同病院	中富1865-1	04-2942-0323
	所沢メディカルクリニック	中富南2-21-7	04-2943-1581
	かがやきクリニック	久米593-8	04-2991-7511
	額賀胃腸科内科クリニック	久米2196-5	04-2925-1585
	佐々木記念病院	西所沢1-7-25	04-2923-1123
	桂医院	山口1529-23	04-2924-0086
	所沢明生病院	山口5095	04-2928-9110
	横田医院	山口1395-6	04-2928-7117
	松が丘クリニック	松が丘1-52-19	04-2928-5666
	所沢中央病院	くすのき台3-18-1	04-2994-1265
	はちす診療所	くすのき台2-1-5	04-2993-0338
	伊藤内科	東住吉2-4	04-2922-2915
	西部クリニック	南住吉22-33	04-2926-5851
	福元内科クリニック	南住吉21-16	04-2920-1155
	所沢内科クリニック	東町22-3	04-2922-2210
	星の宮クリニック	星の宮1-3-29	04-2921-3877
	柳内医院	元町21-7	04-2922-2005
	瀬戸病院	金山町8-6	04-2922-0221
	所沢市市民医療センター	上安松1224-1	04-2992-1151
	東町眼科	上安松1246-4	04-2941-6040
	村田医院	上安松538-7	04-2997-5051
	かわぐち内科クリニック	東所沢3-36-74	04-2951-1717
	はらだクリニック	東所沢3-9-13	04-2945-8769
	東所沢整形外科	東所沢1-18-5	04-2951-5201
	ほさか内科クリニック	東所沢和田1-1-8	04-2941-5731
	横山医院	東所沢和田3-4-24	04-2944-9360
	くわのみ本郷クリニック	本郷268-1	04-2946-8890
	まつおか内科クリニック	下安松1034-1	04-2945-7911
	矢倉内科クリニック	下安松50-43	04-2945-5656

ここから切り取ってください。一回折り返すと簡単に手で切り離せます。

生活習慣病について

項目	肥満		血糖 (ヘモグロビンA1C NGSP値)	血圧		脂質 (コレステロール)	喫煙 たばこ
	腹囲	BMI ^{*1}		収縮期血圧	拡張期血圧		
基準値	女性 90cm 未満 男性 85cm 未満	18.5 ~ 24.9	5.6% 未満	130 mmHg 未満	85 mmHg 未満	120 mg/dL 未満	吸わない
保健指導対象	女性 90cm 以上 男性 85cm 以上	BMI 25 以上	5.6 ~ 6.4%	130 ~ 139 mmHg	85 ~ 89 mmHg	120 ~ 139 mg/dL	吸う
医療対象		BMI 25 以上	6.5% 以上	140 mmHg 以上	90 mmHg 以上	140 mg/dL 以上	

*1 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

エネルギー収支のバランスが崩れている
(動脈硬化の根本原因をつくる)

血管を傷つけている
(動脈硬化が進む)

内臓脂肪以外で
動脈硬化の原因になる

動脈硬化の進行

心臓病

狭心症
心筋梗塞



脳卒中

脳梗塞
脳出血



糖尿病の合併症



糖尿病性神経障害

足の壊死等による切断

糖尿病性腎症

透析治療

糖尿病性網膜症

失明

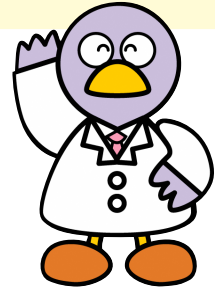
本状に関するお問い合わせは **サポートセンター** へ

通話
無料

0120-77-0092

【開設期間】令和5年7月31日まで
(土・日・祝を除く平日 9:00~17:00)

お住まいの市町から事業の委託を受けて日本システム技術株式会社が実施しております。
保有している情報を目的外に使用することは一切ございません。



ここから切り取ってください。一回折り返すと簡単に手で切り離せます。

ここから切り取ってください。一回折り返すと簡単に手で切り離せます。