

Q 糖尿病の合併症は、どう予防したらよいですか？

A HbA1c※7.0未満を目標に、
血糖値をコントロールしましょう。

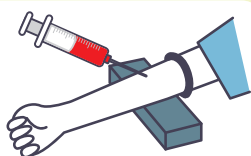
HbA1c(%)	6.0 未満	7.0 未満	8.0 未満
目標	血糖正常化	合併症予防	治療強化が困難な場合

※かかりつけ医から目標を指示されている場合は、指示を優先させてください。
出典：日本糖尿病学会『糖尿病診療ガイドライン2024』より一部改編

※HbA1c(ヘモグロビン エー ワン シー)とは、過去1～2ヶ月の平均血糖値のことです。
7.0以上が長く続いてしまうと、気がつかないうちに「手足のしびれ」「視力の低下」「腎機能の低下」などの症状が現れることがあります、注意が必要です。

血糖値を安定させるために、大切なこと

1 定期的な
検査



2 生活習慣
の見直し



参加は、無料です。
お申込みは、7月31日(金)まで

個人情報のお取り扱いについて

このプログラムは市町及び埼玉県国民健康保険団体連合会が事業主体となりますが、事業実施につきましては、業者委託により実施しております。

プログラムの実施のために必要な個人情報は埼玉県国民健康保険団体連合会から委託先に提供しますが、目的外に使用することは一切ありません。

委託先
事業者

●委託会社 日本システム技術株式会社
電話：0120-876-046(平日9:00-17:00)
東京都品川区北品川 1-19-5
コースライン品川ビル5階

●保健指導会社 株式会社ベネフィット・ワン
電話：0120-200-625(平日9:00-17:00)
東京都新宿区西新宿三丁目7番1号
新宿パークタワー37階

令和8年度

糖尿病性腎症重症化予防 プログラム

無料

参加者募集中

申込み締切 7月31日(金)

詳しくは中面をご覧ください。

こんな方におすすめ

- ✓ 自分に合った食事や運動を知りたい
- ✓ 生活習慣を見直したい
- ✓ 健康に充実した毎日を過ごしたい



血糖値のコントロールには、
生活習慣が重要です。

あなたの生活習慣を、専門職と一緒に考えます

この機会に無料の個別支援を活用して、

生活習慣を見直してみませんか？



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

かかりつけ医と連携して、医療専門職が
サポートします。

糖尿病性腎症 重症化予防プログラムとは？

当プログラムは、かかりつけ医と専門職が連携し、かかりつけ医の指示のもと、参加者の生活習慣と一緒に考え、継続できるようにサポートします。

※お住まいの市町が糖尿病で通院している国民健康保険の被保険者に提供している事業です。



参加された方の感想

買い物の時、成分表示を見て
塩分の少ないものを買う
ようになりました

お陰様で体重も減り、
HbA1cも改善した

体重・血圧・食事の
内容等記録するようになり
体調管理に役立った

プログラムに参加した方から、
「無理なくできた」と感想をいただきました。

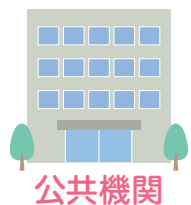
1 利用までの流れ

※参加同意書提出から面談開始までは約1～2か月程かかります

① 同意書を記入、 返信用封筒へ	② 同意書を 投函	③ 申込受付書 を受領	④ 日程調整
「参加同意書」にご記入 いただき、 返信用封筒 に入れてください。	7月31日(金) までに ポストに投函してくだ さい。 ※参加同意書の提出が無い 場合、お電話によるご連絡 (0120-876-046)をさせ て頂く場合がございます。	「参加同意書」が業者 に届き次第、業者で かかりつけ医の指示 事項を確認の上、 申込受付を行います。 申込受付が完了した 方には、 業者より申 込受付書を送付 いた します。	担当者からお電話 し、相談方法や 日時のご希望を伺 います。

選べる3会場

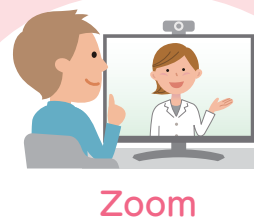
ご自宅での面談が基本となりますが、ご希望により、
市等の公共施設での面談やZoom(オンライン)もご選択できます。



or



or



2 サポートの流れ

プログラム**全4回**♪
土日**OK**

初 回	2 回目	3 回目	最終回
面 談 日々の生活習慣を ていねいに確認し、 あなただけの 改善プラン を一緒に 考えます。	電話による サポート	電話による サポート	面談または 電話※ ※かかりつけ医の 判断により支援 方法が異なります。



本プログラムでは参加期間中に限り、健康データ管理アプリ「TomoBe(トモビー)」を
ご希望に応じて無料で使用できます。日々の生活習慣や体調を記録・共有することで、
専門職がより具体的で継続しやすいサポートを行います。

※本プログラムは、かかりつけ医と連携して実施する事業です。医師の判断により、参加を見送らせていただく場合があります。

**ご不明な点は
お問い合わせください。**

〔委託先〕 **日本システム技術株式会社**

〔受付時間〕 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

〔開設期間〕 令和8年12月25日まで

通知書

コールセンター

☎0120-876-046 (通話料無料)