

健康保険加入者の皆様へ

# 血糖値改善プログラムの ご案内

## ■ 血糖値改善プログラムについて



血糖値改善プログラムは、専門の研修を受けた保健師等が個別面談や電話で、血糖値の改善及び糖尿病性腎症のような重大な合併症を引き起こさないために、生活習慣の中で何を見直せばよいか一緒に考えていくものです。例えば、食事で何を気を付けたらよいかなど具体的な内容や、日常のちょっとしたことでもご相談いただけます。

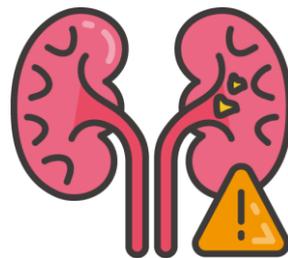
## ■ 糖尿病性腎症について

糖尿病は症状が悪化すると重大な合併症を引き起こす恐れがあります。

人工透析導入の原因第1位は糖尿病であるといわれており、「腎症」は特に注意が必要です。

しかし、医療機関で行う治療と毎日の生活を工夫することで、「腎症」の進行を遅らせることができます。

医療機関での治療を継続し、生活習慣を改善することで病状の悪化を防ぐことができます。



プログラムは無料ですので、是非ご参加ください。

# プログラムの流れ

## 初回面談の日程調整

SOMPOヘルスサポートの健康相談員よりご連絡させていただきます。

相談員発信番号: ☎ 0120-559-870 メールアドレス: ✉ @mypage-kizuite.com

## 初回面談

かかりつけ医の指示や普段の生活を踏まえ、生活習慣改善に向けて取組目標を設定します。



## 電話支援3回(1~5か月後)

電話で取組状況を確認し、必要に応じて目標の見直しを行います。

## 個別面談(6か月後)

継続的なセルフコントロールのためのアドバイスや、取組を継続するためのポイントを提案します。

## 最終面談(12か月後)

取組の結果を振り返ります。セルフコントロールを継続するためにアドバイスします。



## プログラム修了者の声

### 健康への意識が上がった

食事を他方面より見る事ができるようになった。20代や30代の時より健康に対する意識があがった。



女性 40代

### 運動の必要性に納得できた

プログラムで運動の必要性を説明されて、納得できた。少しでも身体を動かすようにした結果、最近では体の調子が良い。



男性 50代

事業実施に関するお問い合わせ先(委託先)



SOMPOヘルスサポート

サポートセンター

0120-334-523

受付時間/9:00~17:00(土日・祝日・年末年始除く)

SOMPOヘルスサポート株式会社

個人情報の取り扱いにつきましては十分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいりますのでご安心ください。委託機関はプライバシーマークの認証を取得し、個人情報について適切な管理をしています。