



北区より特定健康診査で
糖尿病が疑われる方へのお知らせです。

**医療機関を受診されることを
おすすめします！**

令和4年度に受診された特定健康診査の結果、糖尿病性腎症が疑われる検査値がありました。医療機関の受診はお済みでしょうか？

「糖尿病性腎症」は、高血糖の状態が持続することで腎臓に負担がかかり、腎臓の細胞が少しずつ壊された状態です。初期はほとんど自覚症状はありませんが、進行するとともに様々な症状が出現し、腎不全へと移行していきます。透析が必要となることもあります。

ご自身の健康を守るためにも、早めに医療機関を受診されることをおすすめします。

後日、受診状況の確認のため、北区が委託しました株式会社メディブレーンの保健師や管理栄養士等よりお電話させていただくことがございますので、ご了承ください。

※既に医療機関を受診されている方、医師から「受診の必要なし」と判断されている方にこの通知が届いた場合はご容赦ください。



検査項目		受診判定値	あなたの検査結果	★マークは医療機関の受診をおすすめする該当項目です。放置すると下記の症状に繋がります。
血圧	収縮期血圧 (mmHg)	140 以上		【高血圧症の疑い】 動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎機能低下などの危険が！
	拡張期血圧 (mmHg)	90 以上		
血糖検査	空腹時血糖 (mg/dL)	126 以上		【糖尿病の疑い】 糖尿病網膜症や糖尿病神経障害、糖尿病性腎症などに！
	HbA1c(%)	6.5 以上		
血中脂質検査	中性脂肪 (mg/dL)	300 以上		【脂質異常症の疑い】 動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの可能性が！
	LDLコレステロール (mg/dL)	140 以上		
腎機能	尿蛋白	±		【腎機能低下の疑い】 進行すると透析治療が必要に！
	eGFR(ml/分/1.73mm)	60 未満		

※このお知らせは、糖尿病性腎症を診断するものではありません。この健診の検査結果については、医療機関を受診し、医師にご相談ください。

※医療機関を受診した結果、糖尿病性腎症と診断された場合でも、医師の了解を得られれば保健指導を受けることは可能です。是非、かかりつけの医師にご相談ください。

【運営委託先】

株式会社メディブレーン 保健指導業務担当係

☎0120-814-069 (通話無料)

受付時間 平日 9:30 ~ 17:00

【委託元】




北区区民部国保年金課庶務係

☎03-3908-1193

受付時間 平日 8:30 ~ 17:00

※北区国保年金課から業務を依頼された(株)メディブレーンからこのお知らせに関してお電話させていただきます。

なぜ早期発見・早期治療が大切なの？

- 
糖尿病の発症率 成人の **6 人に 1 人**
- 
自覚症状がある人 有病者の **2 人に 1 人**
- 
合併症の発症率 発症後 25 年で **10 人に 7 人**



糖尿病の三大合併症を発症するまでの平均期間と発症割合

網膜症		糖尿病性腎症		糖尿病性神経障害	
【期間】	【割合】	【期間】	【割合】	【期間】	【割合】
15 年	2.5 人に 1 人	10~15 年	2.5 人に 1 人	5 年	2 人に 1 人

※厚生労働省 生活習慣病対策室「新たな健診・保健指導と生活習慣病対策 標準的な健診・保健指導プログラム」参照

糖尿病はどう治療するの？



食事療法

糖尿病の食事療法では食べてはいけない食品というのはありません。自分にとって適切なエネルギーの量を理解し、栄養素をバランスよく摂取すること、また規則正しい一日 3 回の食事を取ることが大切です。



運動療法

有酸素運動はウォーキング（散歩）やジョギング、自転車、水泳などの全身運動があります。無酸素運動の代表は筋力トレーニングです。年齢や病状に合わせて、これらをできれば毎日、少なくとも週に 3 日以上行います。



薬物療法

食事療法や運動療法の効果、肥満の程度やインスリンの分泌量などから使用する薬を選択します。



どの医療機関を受診しますか？

いつ受診しますか？

月	日	曜日
午前	時	分に予約
午後		



【個人情報の取扱いについて】

北区と委託業者の株式会社メディブレーションとの間で締結された契約書記載の個人情報の取扱条項により厳重に取り扱われます。また、個人情報の取扱いは、本業務に関する取組のために利用します。