

# 令和7年度 生活習慣病重症化予防事業実施要領

【糖尿病性腎症重症化予防プログラム】

関東ITソフトウェア健康保険組合  
健康管理部データヘルス計画推進課



# 目 次

はじめに	3
1. 対象者選定基準	4
参加費用	4
2. プログラム開始までの流れ	5
3. 全6回の保健指導	6
4. フォローアップ電話	7
5. 全体図	8
6. 問い合わせ先	9

# はじめに

あなたの腎臓は元気に働いていますか？

糖尿病をしっかりコントロールして糖尿病性腎症を予防しましょう。

私たちの体は、とり入れた水分量に見合った量の尿を体外に排出して、水分バランスを整えています。また、食事や身体活動によってできた老廃物などを排出することも、とても重要なことです。このように体内の水分やカルシウムのようなミネラルの量などを調節し、老廃物を体内から排出して、体内環境を一定に保つ機能を担っているのが“腎臓”です。

腎臓は、酸素を運搬する赤血球をつくるためのホルモンを分泌し、塩分と水分の排出量をコントロールして血圧を調整し、カルシウムを体内に吸収するのに必要なビタミンDを活性化させて骨を丈夫にするなどの役割も持っています。

ところが最近、その重要な腎臓の機能が低下してきて、人工透析を受けることになってしまう人が増えています。その原因の第1位が『糖尿病のコントロール不良』です。

糖尿病が進行して腎臓の機能が低下した糖尿病性腎症が、さらにひどくなると人工透析が必要になります。そうすると、病院で過ごす時間が長くなり、生活が制限され、そのために仕事上で支障をきたしたりと、これまでの生活の質を保つことが厳しくなります。そうならないためには、糖尿病の治療をしっかり行って、糖尿病性腎症を起こさないようにコントロールすることが大切です。

本プログラムは、大学病院の糖尿病専門医チームが開発した『糖尿病治療ガイドライン』に基づく疾患管理システムで、対象者に合った個別の治療計画を立て、生活指導と糖尿病教育を全6回行います。また、専門医が必要と判断したときには、セカンドオピニオンも提供させていただきます。糖尿病によって腎臓の機能を低下させないために、複数の専門スタッフでサポートするチームと一緒に、ご自身の体と向き合ってみませんか。

(※) 健診の結果で介入の必要性が高いと判断した方を対象としています。まずは対象者全員にプログラムの内容を説明させていただくため、勤務先へ電話をします。すでに通院している方も、適切なコントロールができているかどうかを見直す機会としていただきたいため、対象としています。勤務先への電話連絡が不都合な方には電話を控えさせていただくか、ご希望の連絡先を伺いますので5ページをご確認のうえご連絡ください。

# 1. 対象者選定基準／参加費用

## ○対象者選定基準

### 健診受診時期・案内時期

健診受診期間	案内時期
令和6年4月～9月	令和7年3月
令和6年10月～令和7年3月	令和7年9月

### 検査値

- ・ 上記受診期間の健診結果において、次の a かつ b に該当する方のうち、リスクの高い方から優先してご案内します。
  - a HbA1c (NGSP) が6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl (随時血糖200mg/dl) 以上
  - b 尿蛋白±以上またはeGFR60ml/分/1.73m<sup>2</sup>未満 ※すでに人工透析を導入している腎症患者は除く

※対象の方には、当組合より『糖尿病性腎症の重症化予防プログラムのご案内』を送付しています。  
対象の方以外の参加はできません。

## ○参加費用

- ・ 参加費用は無料です。

## 2. プログラム開始までの流れ

### ○プログラム開始までの流れ

#### ① リーフレットおよび尿検査キットの送付

- ・対象者へ『糖尿病性腎症の重症化予防プログラムのご案内』および尿検査キットを送付します。

#### ② 電話による指導(導入指導) 2回

- ・プログラムの内容をご説明させていただき、内容に同意していただいたうえでプログラムを開始します。
- ・お送りした尿検査キットの測定方法をご説明し、その結果について指導を行います。

#### ③ 必要機器および書類一式を送付

- ・対象者の検査数値や希望を踏まえたうえで、測定機器と資料をお送りします。
- ・その後、機器の使用方法やお送りした資料の内容についてご説明します。

#### 勤務先への電話連絡が不都合な方は…

電話を控えさせていただくか、ご希望の連絡先を伺いますので、株式会社カルナヘルスサポートまでご連絡ください。

◀ 050-5578-8808 (平日10時~19時) ▶

ご連絡の際は被保険者等記号と番号、お名前をお申出ください。

本プログラムを辞退されたい場合も同様にご連絡ください。



### 3. 全6回の保健指導

#### ○大学病院教授クラスの糖尿病専門医と共に、全6回のサポート

一人ひとりの体の状態に合わせ、  
継続支援計画をたてます

【支援方法】電話やタブレットを用いた指導を月1～2回程度実施

【支援内容】合併症の兆候確認のための問診や生活習慣の聞き取り等を行い、糖尿病専門医作成の個別支援プログラムを提供します。

・電話による状況確認と尿検査キットのご説明【2回】  
(プログラム開始までの流れ：導入指導に含まれます)



・タブレットによる初回指導【1回】  
電話による状況確認とアドバイス【3回】  
・主治医宛に、参加者の状況を「報告書」として提供します

#### 1. 最近の健康状態(検査値、体の調子)の確認

・合併症の兆候の聞き取り

網膜症、神経障害、腎症、手足病変、大血管障害(動脈硬化)などに関する自覚症状の有無を確認します。

・主治医への報告

合併症兆候があった場合、電話の後に医師へのお手紙を送付します。受診時、主治医にお見せください。

#### 2. 測定機器を用いて現在の状況を確認

・血糖や血圧を測定する機器をお送りし、その測定方法などをご説明します。

・測定の結果をもとに現在の状況を確認し指導を行います。

#### 3. 行動目標の継続確認

・未通院の場合は病院受診にむけての提案をします。通院中の場合は通院状況や服薬状況、定期検査結果などを確認します。

#### 4. 食事および運動習慣改善

・主治医から指示されたカロリー等がある場合はその内容を確認し、通常の食事内容や外食の状況を確認します。

#### 5. 運動習慣改善

・主治医から指示された運動内容がある場合はその内容を確認し、実践している運動の状況を確認します。

#### 6. 知識教育

・低血糖時の対応方法、合併症発生の可能性、塩分の多い食事、脂質の多い食事などについて学習します。

## 4. フォローアップ電話

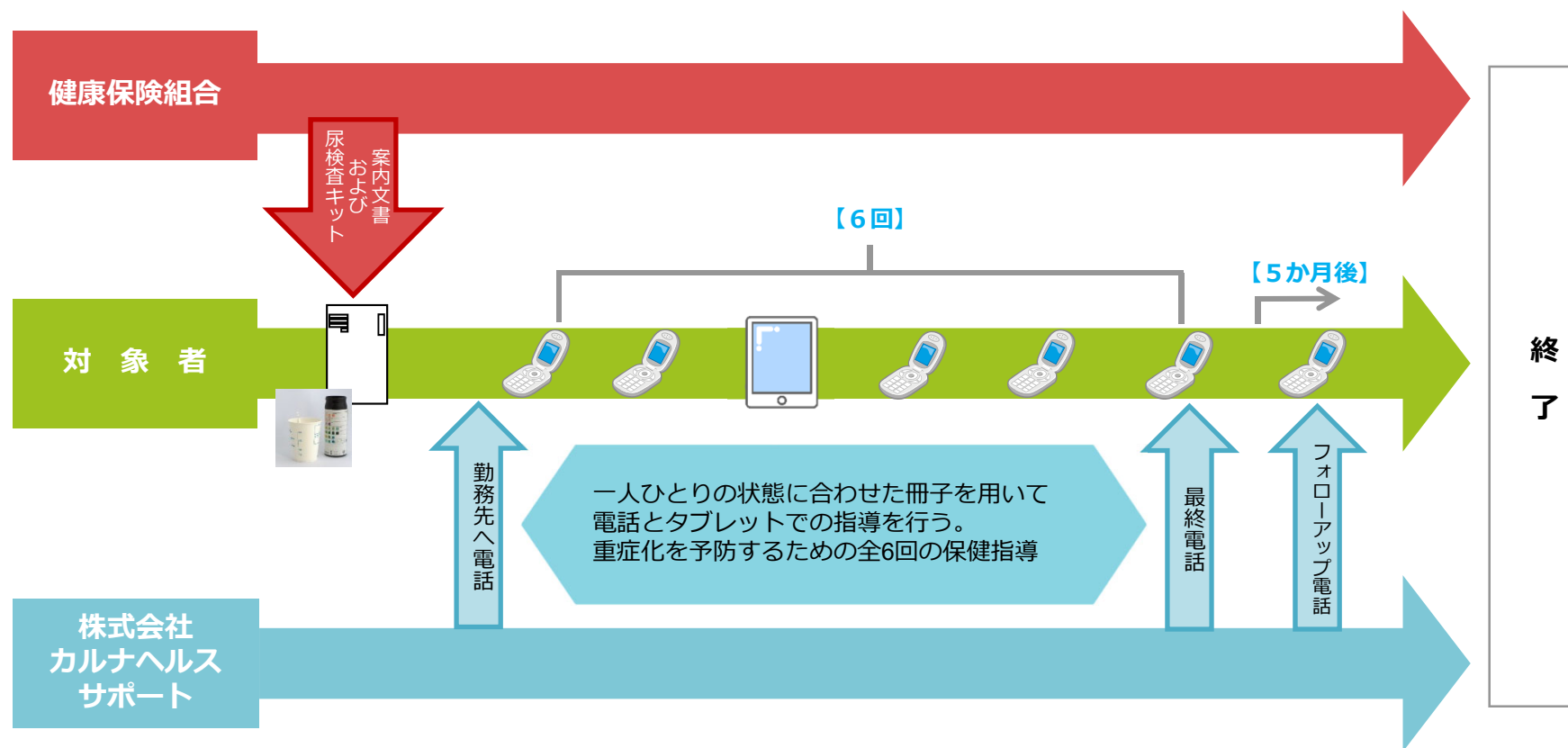
6回の保健指導終了からさらに5ヶ月経過後、電話いたします

電話による状況確認とアドバイス【1回、約20分】

(指定の回線へ電話いたします)

1. 最近の健康状態（検査値、体の調子）確認  
・通院状況や服薬状況、定期検査結果、次回受診日などを確認します。
2. 行動目標、食事・運動習慣の継続確認
3. これからの治療にむけての不安や疑問の解消とアドバイス

## 5. 全体図



腎症重症化予防プログラムは、株式会社カルナヘルスサポートに業務委託しています。

株式会社カルナヘルスサポートは、九州大学病院発ベンチャー企業として平成18年に設立されました。

〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12

URL <https://carna-hs.co.jp/>





## 6. 問い合わせ先

支援の詳しい内容について知りたい方、勤務先への電話連絡が不都合な方、本プログラムを辞退されたい方は、株式会社カルナヘルスサポートまでお問い合わせください。

☎ 050-5578-8808  
(平日10:00～19:00)



その他のお問い合わせは、  
関東ITソフトウェア健康保険組合  
健康管理部 データヘルス計画推進課まで  
ご連絡ください。

☎ 03-5925-5340  
(平日9:00～17:00)



### 個人情報保護について

この事業は、当組合が事業主体となり、株式会社カルナヘルスサポートへ事業委託し、支援プログラムを実施します。プログラム実施に必要な個人情報は委託先に提供しますが、当プログラム以外の目的に利用することは一切ありません。

※当組合の保健事業における個人情報の取扱いについては、こちらをご覧ください。  
<https://www.its-kenpo.or.jp/privacy/hoken.html>