

いつまでも、健康でいきいきとした暮らしのために。
いっしょに糖尿病重症化予防を推進しましょう。



北九州市の

「糖尿病連携手帳」を活用した 重症化予防サポート団体



公益社団法人 北九州市医師会

一般社団法人 北九州市歯科医師会

公益社団法人 北九州市薬剤師会

北九州CDEの会

公益社団法人 福岡県看護協会

公益社団法人 福岡県栄養士会

公益社団法人 日本糖尿病協会福岡支部

問合わせ先（連携・連携シールについて）

北九州市保健福祉局健康推進課

TEL 093-582-2018

FAX 093-582-4997

北九州市国民健康保険では、対象の方に特定健診を実施しています。

◎対象：北九州市国民健康保険にご加入の
40歳～74歳※一部除外対象あり

治療中の方も受診できます！

◎内容：問診、身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿・腎機能検査、（医師の判断で、貧血・心電図・眼底検査追加実施）

◎料金：無料※対象の方には毎年5月頃に特定健診無料受診券を郵送しています。



◎受診場所：市内の登録医療機関
「特定健診」のステッカーの貼つてある医療機関



<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200037.html>

北九州市HP参照

●必要に応じ、かかりつけ医療機関（内科・眼科・歯科）かかりつけ薬局、北九州市より糖尿病重症化予防のための受診等についてお勧めする場合があります。

●医療機関で配布された、またはすでにお使いの手帳には「糖尿病連携シール」をお貼しします。お気軽にお声かけください。

糖尿病といわれたら

「糖尿病連携手帳」があなたの
未来への健康づくりをお手伝いします。



日本糖尿病協会マスコット
「マール君」

北九州市では、
糖尿病の重症化を予防するために
「糖尿病連携手帳」を活用して、あ
なたといっしょに「受診」、「服薬」、
「生活改善」等を見守ります。

糖尿病とは？

「インスリン」という、主に血糖代謝を調節しているホルモンの作用が十分でないため、血糖値が高くなっている状態のことです。1型と2型があり、2型糖尿病は、遺伝因子に食べ過ぎ、運動不足、肥満、ストレスなどの環境因子、加齢が加わり発症します。早期に発見し、治療（食事療法・運動療法）を始め、重症化を予防することが大切です。



若いころから、血糖値は高いと言われていたけど、別になんともないよ。

放置しないで！



糖尿病が重症化すると？

自覚症状なく・・・

目が見えない...

糖尿病性網膜症

人工透析や食事管理で大変

糖尿病性腎症

足がしびれる、足の間接がないような...

糖尿病性神経障害

心不全など突然倒れて救急搬送

動脈硬化性疾患



もっと早くから...

重症化の予防には

- チェック1** 定期的な医療受診
(内科・眼科・歯科)
- チェック2** 適切な服薬
- チェック3** 正しい生活習慣
(食事・運動・休息)
- チェック4** 特定健診を受診しよう

血糖を適切にコントロールし、合併症の進行状況について定期的に確認することが必要です。

歯科と糖尿病

糖尿病があると、歯周病が悪化します。主な原因は感染に対する抵抗力が低下するためと考えられています。また、歯周病が重症であるほど、血糖のコントロールが悪くなります。歯周病が改善すると、血糖コントロールも改善します。(糖尿病治療ガイドより引用)。

糖尿病と生活習慣の改善

「薬を飲んでいるから大丈夫」と思っていますか？お薬の効果は、食事や運動等と関係しています。食事を改善し、運動を行うことで、血糖コントロールがしやすくなります。

「糖尿病連携手帳」に貼る「連携シール」



受診した月が一目でわかる！！

受診したら、ご自身で受診月に○をしましょう。眼科・歯科も忘れずに受診しましょう。受診間隔については、担当医とご相談ください。

内科での血糖値の測定	H31 ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
眼科(網膜症) (6ヶ月1回)	① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
歯科(歯周病) (3ヶ月1回)	1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
食事指導	1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
生活指導	1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
かかりつけ薬局での服薬指導	① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12月
特定健診 1年度1回	1 2 3 4 5 ⑥ 7 8 9 10 11 12月

継続受診が大切です。

配布機関名 北九クリニック

(30.7.3配布)



- 受診した月を忘れない様に自分でチェックしましょう。
- 受診の度に、「糖尿病連携手帳」を持参し、検査結果は医療機関に記録してもらいましょう。お薬手帳と一緒に持参しましょう。
- 眼科や歯科にも「糖尿病連携手帳」を持って定期的に受診しましょう。



持った！



「手帳」持った？