

# 健康相談のご案内

参加は  
**無料**です!



食生活や体重管理など生活習慣の改善で不安はありませんか？



自己管理はなかなか難しいのが現状です。

さいたま市では、糖尿病性腎症重症化予防プログラムの「保健指導」を修了した方へ、人工透析への移行を予防するための、保健師等による継続プログラムを実施します。

間食しているけど、大丈夫かな？

なかなかウォーキングが続かない

プログラムに参加して、不安や疑問を解消してみませんか？

**お申し込みをおまちしております。**

保健師又は看護師が生活習慣の見直しや改善策をアドバイスします。



かかりつけ医師



保健師



看護師



さいたま市

# プログラムの実施内容

健康相談は全2回実施です。相談方法は、**ご自宅での訪問相談**または、**電話による相談**をお一人お一人のご都合に合わせて行います。

## 1回目

### 訪問相談



## 2回目

### 電話相談



## 申し込み方法

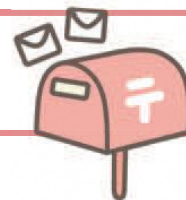
### ステップ1

同封の「糖尿病性腎症重症化予防応援プラン参加希望同意書」に必要事項を記入してください。



### ステップ2

同封の返信用封筒に同封して返信してください。



### ステップ3

担当の保健師等からお電話をし、ご都合に合わせて初回面談日を設定します。

**☎03-6403-4987**（こちらの電話番号からおかけします）

**先着40名 申し込み締切日 7月16日（火）**

お問合せ先（委託先）

**日本健保株式会社 TEL：0120-028-782**（受付時間 平日9時から17時）

〒171-0042 東京都豊島区高松1丁目11番15号 モリタビル西池袋1階

（委託元）さいたま市役所 国保年金課 TEL：048-829-1277 FAX：048-829-1938

\*さいたま市では本事業を日本健保株式会社に委託しています。

〈個人情報の取り扱いについて〉お預かりした個人情報は、本事業以外には一切利用しません。