

メディカルならで **保健指導**を受けてみませんか？



《このプログラムの特徴》

その① **専門職による6か月間の個別サポート**

管理栄養士、保健師による個別面談や通信支援（電話・メール・LINE）を受けることができます
かかりつけの医療機関での通院治療を続けながら、食事や運動など
生活全般をサポートします



〇〇がいいって聞いたけどホント？

減塩ってどうしたらいいの？

毎日の生活で気になること、不安なことなどを気軽にご相談いただけます

その② **どれだけ塩分をとっているか検査できる**

自宅でできる「24時間蓄尿検査」を実施しています
普段の食事で摂取している塩分・たんぱく質の量を
「見える化」し、取り組むポイントがイメージしやすくなります

この検査では、1日にどのくらい尿蛋白が出ているかもわかるので、腎機能の評価にも役立ちます



その③ **自己負担金はゼロ！無料で受けられる**

この保健指導に関わる費用の自己負担金はありません

※奈良市総合医療検査センター（メディカルなら）来所にかかる交通費は除きます



まずは、かかりつけ医にご相談ください！

令和6年度 奈良市ヘルスアップ事業 ～糖尿病性腎症重症化予防プログラム～

【実施主体】奈良市 ・ 全国健康保険協会 奈良支部

【委託先名】一般社団法人 奈良市医師会(奈良市総合医療検査センター/メディカルなら)

【委託先住所】〒630-8031 奈良市柏木町 519-5

HPはこちら▼

