



# 糖尿病重症化予防のための 健康支援プログラム

専門家のサポートを受けながら  
ゴールを目指す好評のプログラム

いつもの薬局の薬剤師が  
15分程度、お話を  
きかせていただきます。  
(6か月間のプログラムです)

参加費用  
無料



©立川市

## どんなことをするの？



### 行動目標の設定をつくりましょう

- ①主治医からの指導でなかなか実践できていないことや困っていることなどを薬剤師がお聴きします。
- ②行動目標を一緒に作ります。
- ③目標を達成できるように、薬剤師と一緒に確認しながらゴールを目指します。

#### ※行動目標の例

毎日体重を測る、お味噌汁を一日1杯にするなど。



### どんなメリットがあるの？

メリット1

薬剤師と一緒にゴールを目指します

メリット2

管理栄養士が食事のヒントを書面でアドバイス

メリット3

不安やストレスなどの解決策をアドバイス

※詳しい内容については薬局にて説明します。

## 糖尿病重症化予防のための 健康支援プログラムとは？

いつもの薬局で、あなたのご都合に合わせて、薬剤師が最適なプログラム（服薬、食事・運動など）を6か月間支援。

※家族の方も参加していただけます。

※主治医とも連携しているので、安心です。

### プログラム実施の流れ

STEP  
1

参加希望後、プログラム開始。

STEP  
2

一緒に目標をたてます。

STEP  
3

1か月に1回ペース、薬局での面談、あるいは電話で薬剤師と15分くらいお話しします。

STEP  
4

あなたにあわせた薬の内容を主治医と薬剤師と一緒に考えます。

STEP  
5

6か月後、プログラム終了！

6か月のプログラム修了をされた方は、ご希望される場合は、最大3年間の継続支援を受けられます。

## これまでに参加された方の声



この1年で糖質だけでなく塩分にも気を付けるようになりました。  
(70代男性)

食事は自己流でやってたので、専門家に見ていただけて安心しました。  
(60代女性)



運動をして果物を控えたら、HbA1cが下がり、やれば下がるのだということを実感しました。  
(40代女性)



いつもの薬局で受けられるので、無理なく続けられました。  
(60代男性)



主催：立川市 福祉保健部 保険年金課 業務係 榎戸、小安

電話：042-523-2111（内線1390） 042-528-4314（直通）  
FAX：042-523-2145

(医療機関印)