

# 慢性腎臓病を予防しましょう！

腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として排せつします。慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）とは、慢性的にタンパク尿があるなど、腎機能が低下した状態をいいます。

腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器です。腎臓の機能がかなり低下しないと自覚症状が現れにくく、重症化すると、人工透析が必要となります。

尿タンパクが++以上の方、eGFRが70歳までの方は50未満、70歳以上の方は40未満の場合、かかりつけ医で必ず受診してください。

## 特定健診で腎臓の働きが分かります 1年に1回は健診を受けましょう！

国保加入者の方で特定健診を受診した方には、腎臓の働きが分かる検査が健診項目に入っています。クレアチニン…腎臓が正常に働いていれば、尿として体外に排せつされます。つまり血液中のクレアチニンが多いということは、腎機能が障害されています。eGFR（糸球体ろ過量）…クレアチニン値・年齢・性別から、腎臓がどれだけ尿に老廃物を排せつする能力があるかを示しています。値が低い方は、腎臓の機能が低下しています。

### 腎機能を低下させないためにこんなことに気をつけましょう

<p><b>排尿をガマンしない</b></p> <p>老廃物がぼうこうにたまると細菌が繁殖、ぼうこう炎や腎臓炎の原因になります。</p> 	<p><b>水分補給</b></p> <p>脱水予防と、尿路をきれいにするために水分をとりましょう。</p> 	<p><b>感染症に注意</b></p> <p>身体を清潔に保ち風邪や尿路感染症などを予防。</p> 	<p><b>過労を防ぎ ストレスを解消</b></p> <p>過労・ストレスは腎機能の低下につながります。ストレスはこまめに解消を。</p> 	<p><b>十分な睡眠・休養</b></p> <p>夜更かしは腎臓の負担を増やすことに直結！</p> 
<p><b>腎臓に負担をかけない運動</b></p> <p>ウォーキングなどの軽い運動は血行を促進し腎臓にプラスに、激しい運動はマイナスに働きます。</p> 	<p><b>喫煙・暴飲はやめる</b></p> <p>プリン体は尿酸値を高め、腎臓に負担をかけます。お酒は適量、たばこはぜひ禁煙を！</p> <p>プリン体はビールに多い</p> 	<p><b>肥満を 予防・解消する</b></p> <p>肥満は生活習慣病の根本原因！カロリーに注意し、食事はゆっくりよくかんで。</p> 	<p><b>おいしく減塩</b></p> <p>しょうゆ みそ 醤油や味噌を使い過ぎないように、酸味や香味・スパイスなどを上手に利用。</p> 	<p><b>タンパク質を コントロール</b></p> <p>タンパク質を取り過ぎると腎臓の負担が増えます</p> <p>食べ過ぎはモウやめて</p> 

◆問い合わせ先 健康介護支援課 保健支援班 ☎52-9282

## ご存じですか？ 支所では健康相談を実施しています

市役所支所では、毎月健康相談を行っています。保健師が、血圧測定や健康に関する相談をお受けしています。日程については、本誌差し込みの市民カレンダーでも毎月お知らせしています。



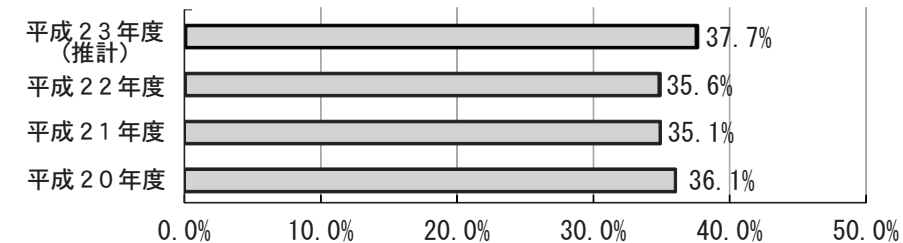
- ◆相談日時
  - 香北支所：毎月第3水曜日 13時30分～15時30分
  - 物部支所：毎月第2火曜日 10時～12時
  - ※祝祭日にあたる場合は日程が変更になります。
- ◆問い合わせ先
  - 健康介護支援課 保健支援班 ☎52-9282

## 特定健診受診率

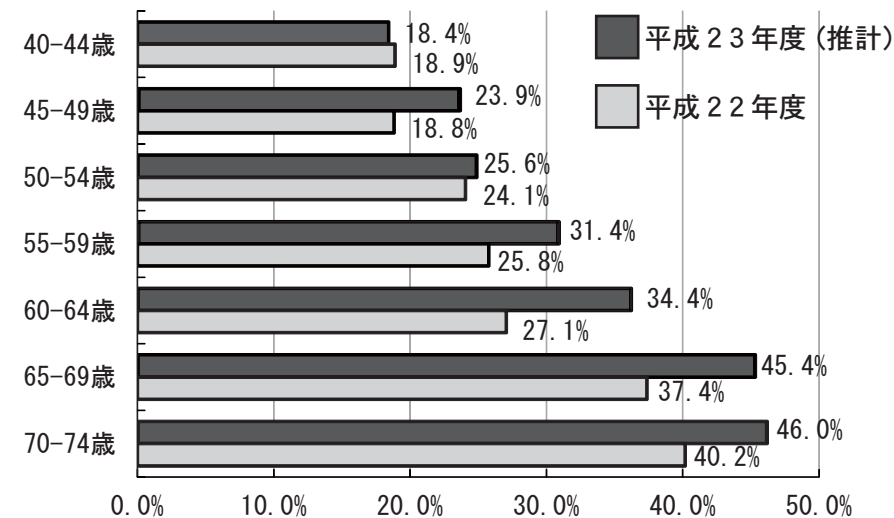
平成23年度は個別訪問を主体とした受診勧奨を実施した結果、年代別では40～44歳以外の全ての

年代で前年より受診率を向上することができました。また、全体の受診率も37.7%（推計値）と前年より2.1%の大幅増と過去4年間で最高受診率となりました。

グラフ)全体受診率



グラフ)年齢別受診率



## 毎年の受診を！

平成22年度に受診した方のうち、23年度に受診しなかった方が約500人いました。健康診断は、毎年受診することに意義がありま

す。異常なしの判定値にも最小値～最大値があります。ご自身の値が今、どの位置にあるかご存じですか？正常範囲のぎりぎりか、昨年より最高値側に寄っていないか毎年確認することが大切です。

## まだ受診できます

特定健診には、市の集団健診と医療機関での個別健診があります。今年度から自己負担金が無料になっています。

今年度の集団健診はあと4回の受診機会があり、申し込みをされ

ていない方でも受診ができますので、実施日の1週間前までにご連絡ください。個別健診受診希望の方は12月31日まで受診できますので、医療機関にご予約の上、受診してください。

病院で治療中の方、定期的に血液検査を実施している方も特定健診の対象です。受診券を持参して、主治医に相談しましょう。

### ◆集団健診実施日

実施日	健診場所
10/23(火)	片地多目的集会所
10/24(水)	保健福祉センター香北
10/30(火)	プラザ八王子
11/25(日)	プラザ八王子

受診時には、**受診券・保険証・問診票**が必要です。



# 国保 だより

## 特定健診結果①

特定健診とは、生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧・高血圧を早期に発見し、生活習慣の改善を目的としています。これらを放っておくと脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす原因となります。健康管理のために健診をお役立てください。

◆問い合わせ先 市民保険課 保険班  
健康介護支援課 保健支援班  
☎53・3115  
52・9282

家族の健康のため、地域の健康づくりの第一歩に、特定健診を受けましょう！



平成23年度の特定健診受診率は37.7%でした！