

# CKD(慢性腎臓病) 予防には早めの対策が重要です!

CKD(慢性腎臓病)は、何らかの腎障害が3か月以上続く病気です。CKDは進行すると腎不全に至り、透析や腎移植が必要になります。また軽度のCKDでも心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。早めの対策でCKDを予防しましょう。

## 腎臓のしごとって?

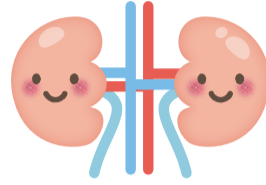
腎臓のしごと

## CKDが進行すると様々な症状に悩まされます

## CKD予防のためのQ&A

**Q1** 自分の腎臓の状態はどうやって調べるの?

**A** 腎臓の働きは、尿蛋白またはeGFR(糸球体ろ過量)等によって評価します。どちらの項目も健康診断を受診することで調べることができます。健診を受診し、まずは自分の腎臓の状態を知ることが大切です。



**Q2** 腎臓の働きが低下していると指摘されたら?

**A** 自覚症状がなくても必ず病院を受診してください。重症であれば専門医への受診が必要になる場合があります。



**Q3** 予防のために必要なことは?

**A** 糖尿病、高血圧、脂質異常症のような生活習慣病は腎機能を低下させる要因となります。主治医等に相談しながら、生活習慣を改善しましょう。

### 食生活

1日3食バランスよく食べましょう。適度な飲酒量を超えないように注意しましょう。

●1日の目安量(いずれか1つ) ※高齢者や女性は半分の量

週2日は休肝日をつくりましょう

### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動がより効果的です。

1日 15~20分 1日2回

運動の時間が取れないときは、通勤などを活用して遠回りしてみる、階段を使うなど運動を取り入れましょう!

### 禁煙

たばこは血管を収縮させるため、腎臓の血管の動脈硬化が進行します。禁煙外来などを利用して上手に禁煙しましょう。

## 今月の 町税等納期

- 国民健康保険税(5期)
  - 介護保険料(4期)
  - 後期高齢者医療保険料(4期)
- 納期限⇒11月30日(月)

令和8年  
2026

# 11

November

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

### 業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	3 文化の日	4 ●わくわくタイム ●窓口延長日	5 ●夜間ヘルスアップ運動教室	6 ●ヘルスアップ運動教室	7
8 ●窓口開庁日	9 ●ママのリフレッシュ教室	10	11 ●窓口延長日	12 ●夜間ヘルスアップ運動教室	13 ●ヘルスアップ運動教室	14 世界糖尿病デー
15 ●住民総合健診	16	17	18 ●窓口延長日	19 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	20 ●オレンジカフェ	21
22	23 勤労感謝の日 ●功労者表彰式	24	25 ●窓口延長日	26	27 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室	28
29	30	1	2	3	4	5