

70th

ONOTOWN Anniversary

小野町70周年

70

ONOTOWN Anniversary

小野町70周年

70th

ONOTOWN Anniversary

小野町70周年

70th

ONOTOWN Anniversary

小野町70周年

“CKD(慢性腎臓病)”は早期発見・治療が重要

● CKD(慢性腎臓病)ってなに? ●

慢性的に持続する腎臓病の総称です。CKDの代表的な原因としては、糖尿病、高血圧、慢性腎炎などがあります。

成人の約8人に1人はCKDと推測されています。

尿蛋白(+)など腎機能に異常がある

eGFR(糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73㎡未満

上記のいずれかまたは両方が3か月以上続いている状態

CKD(慢性腎臓病)

● 腎臓のしごと ●

腎臓は“そらめめ”の形をした握りこぶし大の臓器で、腰の上あたりに左右にひとつずつあり、生きるための大切な働きをしています。

主な働き①
老廃物の排出と体内に必要な物質の再吸収
⇒低下すると…老廃物が体内に溜まり尿毒症になります

主な働き②
血圧や水分量の調整
⇒低下すると…腎性高血圧となり、高血圧が腎機能を低下させ、悪循環になります

主な働き③
活性化ビタミンDの生成
⇒低下すると…カルシウムの吸収が低下し骨がもろくなります

腎臓

● CKDは初期には自覚症状がほとんどない“沈黙の病気” ●

進行すると、脳血管疾患や心疾患などのリスクが上がるほか、透析治療が必要となることがあります。

健診結果から腎臓の状態が分かります。下表のご自身の該当する所に○をつけましょう。緑を基準に、黄⇒オレンジ⇒赤の順でステージが上昇するほどリスクが上昇します。

◆CKDの重症度分類

※出典:CKD 診療ガイド

病期		eGFR区分	尿蛋白		
			(-)	(±)	(+)以上
G1	正常または高値	≥90			
G2	正常または軽度低下	60~89			
G3a	軽度~中等度低下	45~59			
G3b	中等度~高度低下	30~44			
G4	高度低下	15~29			
G5	高度低下末期腎不全	<15			

5つの健康習慣で大切な腎臓を守ろう

ご自身の生活習慣をチェックしてみましょう!

☐ タバコは吸わない、または禁煙に成功した。

☐ 節酒している(日本酒なら1日1合未満)、または全く飲まない。

☐ 肥満ではない。(BMIが25未満である)

☐ 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施している。

☐ 朝食を週5日以上食べる。夕食後の間食は週2回以内。

合計でいくつチェック☑が付きましたか? 5つの生活習慣は、尿蛋白を防ぎ、腎臓を守ります。すべてにチェック☑がつくよう、生活習慣の改善に努めましょう。

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▶12月1日(月)

令和7年2025

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
26	27	28	29	30	31	1 ●おのまち文化祭
2 ●おのまち文化祭	3 文化の日	4 ●わくわくタイム	5 ●窓口延長日	6 ●夜間ヘルスアップ運動教室	7 ●3歳児健診	8
9 ●窓口開庁日	10 ●ママのリフレッシュ教室	11	12 ●窓口延長日	13 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室 ●すずらんサークル	14 ●ヘルスアップ運動教室 世界糖尿病デー	15
16 ●住民総合健診	17	18	19 ●窓口延長日	20 ●夜間ヘルスアップ運動教室	21	22
23 勤労感謝の日 ●功労者表彰式 ●町制70周年記念式典	24 振替休日	25	26 ●窓口延長日	27 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	28 ●すくすく発達教室	29
30	1	2	3	4	5	6

老人憩の家「たかむら荘」休業日

老人憩の家「たかむら荘」無料開放日

「ふるさと文化の館」「こどもの笑顔ひろば」休館日