

人生100年時代 健康長寿をめざそう

腎臓を守って、健康長寿でいきいきと!

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

腎臓は腰の辺りに2つあり、血液をろ過して老廃物を体外に出したり、血圧の調整を行ったり、身体にとって重要な働きをします。また、骨を健康に保つ働きもあります。腎臓の機能は一度低下すると元に戻ることは難しいため、今の状況を知って、悪くならないようにすることが大切です。

●腎機能を確認しよう!

定期的に血液検査などを受け、急に悪くなるなどの変化がみられた場合はかかりつけの医師へ相談または病院受診をしましょう。

検査方法	項目	分かること
血液検査	クレアチニン	腎臓でろ過され、体外に排出される物質です。腎機能が低下していると体内に残ってしまうため、基準値よりも高くなります。
	eGFR (推算糸球体ろ過量)	腎臓のろ過機能を表す数字です。 「eGFR:60以下」であると腎臓のはたらきが60%以下を意味し、要注意です。
尿検査	尿たん白	血液中にあるたん白質が腎臓で処理できる量を超えると、尿にたん白質が漏れ出します。(+)が続くと、要注意です。

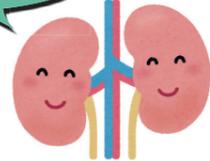
●CKDとは?

慢性腎臓病(CKD)は(Chronic Kidney Disease)の略で、腎臓のはたらきが低下した状態をいいます。日本には約1,480万人の患者がいると言われ、これは成人の7~8人に1人にあたる数字です。むくみ・頻尿・倦怠感などの自覚症状が出た時にはすでにCKDが進んでいる可能性が高く、「沈黙の病気」とも言われています。さらにCKDが進行すると透析を受ける可能性が高くなったり、心臓病や脳卒中など重い病気にかかりやすくなります。

●CKDの予防方法

- ・BMI=25以上の場合は体重の3%減を目標にして、減量に取り組みましょう。
- ・塩分を摂りすぎないようにしましょう。
- ・たばこを吸う人は禁煙しましょう。
- ・血圧や血糖のコントロールも大切です。しっかり治療を行いましょう。

大事にしてね!



健診結果はいかがでしたか?「健診結果相談会」

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020

「健診結果の見方がわからない」「生活の中で気をつけることを知りたい」といったことはありませんか。健診結果を見ながら、保健師と一緒に振りかえる最後のチャンスです! 1人30分程度の予約制です。

日程	時間	場所
令和7年1月17日(金)	9時30分~11時30分	福祉センター 講座室2
	13時~14時30分	

- 対象 令和6年度に健診を受診した人
- 定員 20人
- 持ち物 健診結果、ポイント手帳(持っている人)
- 参加費 無料
- 申し込み 令和7年1月15日(水)までに電話で健康づくり推進課へ

イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

12月の読書のテーマは「実践! 食術」です。

今月は健康を保つ食事を知り、最強の食生活を身につける本を展示しています。

●休館日

- 12月の休館日は次のとおりです。
- 毎週月曜日(祝日などの場合翌日)
- 12月27日(金)(図書整理日)
- 12月29日(日)~令和7年1月3日(金)は年末年始休館です。

赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ

月日	12月6日(金)	12月20日(金)	1月10日(金)
場所	図書館		
時間	10時30分から		
費用	無料(自由参加)		
対象	0~3歳児		
内容	絵本の読み聞かせ、手あそびなど		

ももたろうくんのおはなし会

月日	12月14日(土)
場所	図書館
時間	11時から
費用	無料(自由参加)
対象	幼児~低学年
内容	絵本の読み聞かせ テーマ「クリスマス」

イベント スマホ相談会

問 海田町社会福祉協議会
☎820-0294 FAX.820-0293

スマホサポートボランティアによる相談会です。対応が難しい内容については答えることができない場合があります。※相談時間の制限をする場合があります。

- 日時 12月5日(木)、令和7年1月16日(木)
13時30分~15時

●場所 ひのうらセンター(旧保健センター)

●対象 どなたでも

●持ち物 使用しているスマートフォン

●参加費 無料

●申し込み 不要

当日時間内に来てください。



イベント パソコン操作無料相談会

問 シルバー人材センター
☎823-2733 FAX.822-5512

使い方がよくわからない、忘れてしまった、もっと知りたい、ワード・エクセル・パワーポイントの基本的な操作など、パソコンに関する相談をシルバー人材センター会員が受け付けます。

●日時 12月19日(木) 13時30分~15時30分

●場所 シルバープラザ 2階 会議室

●定員 8人(1人あたり1時間)

●講師 シルバー人材センター会員

●持ち物 OSはウィンドウズのみ。対象パソコンを持ってきてください。(パソコンのない人も1人まで貸し出し可能) 申し込み時に相談内容を簡単に教えてください。インターネット回線が使用可能です。(制限あり)

●申し込み 12月13日(金)までにシルバー人材センターへ。



イベント 文化講座「江戸時代 広島の前線道路~ 西国街道を知っていますか?」

問 町立図書館
☎823-3215 FAX.824-3315

平成28年9月24日(土)放送のNHK

「プラタモリ #48 広島 ~広島はステキシティ!?!~」に案内人として出演した本田 美和子さんを講師にお呼びしています。西国街道の魅力を再発見しましょう!

●日時 令和7年1月10日(金) 13時30分~15時30分

●場所 図書館 2階 学習情報室

●対象 どなたでも

●定員 25人(先着順)

●講師 本田 美和子さん
(公益財団法人広島市文化財団 広島城 学芸員)

●参加費 無料

●申し込み 12月11日(水)9時30分から電話または窓口へ。

