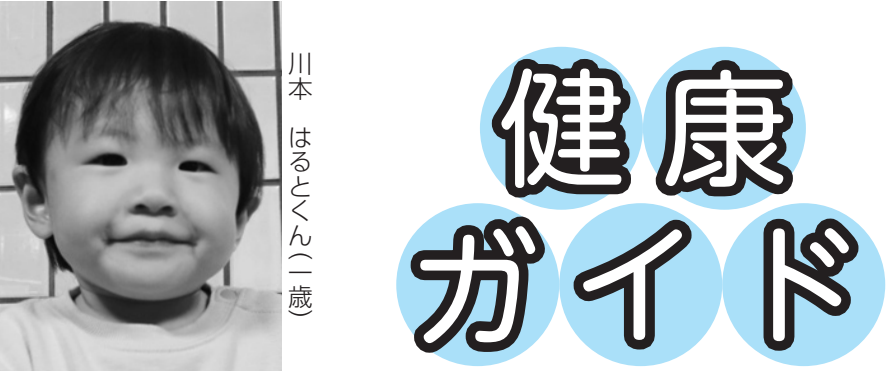




健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。
t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。

<大垣地域>

	健診・検診名	対 象	と き	ところ	備 考	料金	申込
子 ど も	4 か月児 健康診査	令和 6 年11月生まれの子	3 / 25 (火) <受付> 13:00～13:30	大垣市保健 センター	【持ち物】 母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票 ※健診日時は、送付するご案内ハガキで確認してください	無料	不要
			3 / 26 (水) <受付> 13:00～13:30				
			3 / 27 (木) <受付> 13:00～13:30				
	3歳児 健康診査	令和 4 年 2 月生まれの子	3 / 14 (金) <受付> 12:30～13:15		【持ち物】 母子健康手帳、送付する健康診査票とアンケート、検尿 ※健康診査票と同封の「3 歳児健康診査のお知らせ」に記載の日時で受診してください		
			3 / 17 (月) <受付> 12:30～13:15				
			3 / 18 (火) <受付> 12:30～13:15				

あなたの腎臓は大丈夫？
守ろう腎臓 防ごう慢性腎臓病

慢性腎臓病の早期発見には、定期的な検査を受けることが大切なため、年に1回は健康診断を受け、ご自身の腎臓の状態を確認しましょう。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

<腎臓の働き>

腎臓は、血液をろ過して、老廃物を尿として体の外に排出し、体の中をきれいに保ちます。また、体内の水分量や尿中の電解質（ナトリウムやカリウムなど）の量を調整したり、血液を作るホルモンや血圧を調整するホルモン、骨を丈夫にするホルモンを分泌するなど多くの大切な働きをしています。

<慢性腎臓病(CKD)とは>

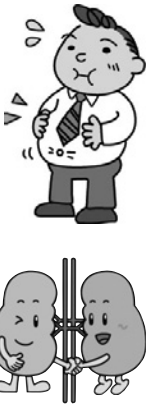
慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。進行するとむくみ、貧血などの症状が現れ、適切な治療を受けないと、腎不全へと進行してしまい、透析療法などの治療が必要になる場合があります。また、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高くなることがわかっています。

<発症要因は？>

慢性腎臓病を引き起こす原因は、さまざまです。特に多いのは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によるものです。肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は慢性腎臓病の発症に大きく関与します。

<予防が第一！>

- 腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。
- 次のことに注意して早期に対策をとみましょう。
- 定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
 - 食生活の改善と運動で肥満を解消する
 - 塩分を控える
 - 禁煙する
 - 血圧が高めの人、血圧を管理する
 - 治療中の人、主治医の指導を十分を守る



次の人は、一部を除いて健(検)診が無料になりますので、申し込み時にお知らせください。

①70歳以上の人（実施月の1日の年齢）
②65歳以上70歳未満（実施月の1日の年齢）で、身障手帳1～3級、療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人 ※健(検)診の当日は、手帳をご持参ください
③生活保護世帯や中国残留邦人等支援給付受給世帯および市民税非課税世帯の人 ※身分証明書と印鑑を持参の上、受診日の前日までに保健センターで手続きが必要

■人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりません
自覚症状のある人は、早めに医療機関の受診をお勧めします

大垣市保健センター（☎75-2322）

3月1～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを社会全体で支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

<健康な生活のために>

- 女性は、思春期、成人期（妊娠・出産期）、更年期、老年期と生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じることがあります。
- 健康を支える基本は生活習慣を整えることです。
- 次の①～⑦に気をつけて、健康で楽しい生活を送みましょう。
- ①食事は1日3食、栄養バランスのとれた食事をする
 - ②運動を無理なく楽しく続ける
 - ③「やせ」にも「肥満」にも注意する
 - ④体を冷やさないようにする
 - ⑤便秘を予防する
 - ⑥たばこは吸わず、お酒は控えめにする
 - ⑦睡眠はしっかりととり、不眠が続く場合は早めに専門機関に相談する



<ご利用ください！各種検診>

病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診などを行っています。随時本紙⑩面の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診 ※	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診 ※	40～70歳の女性	毎年

※令和7年度の検診をご利用ください