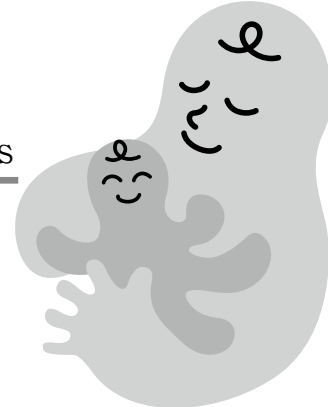
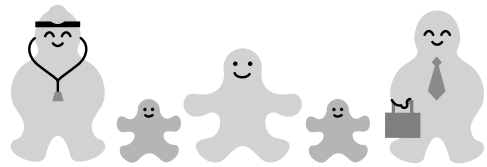




知る

健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

腎臓を守る生活習慣

ー慢性腎臓病（CKD）を予防するためにー

前回に引き続き、慢性腎臓病（CKD）についてご説明します。

CKDは、生活習慣病と密接な関わりがあります。健康な人でも加齢とともに腎機能は少しずつ低下していきますが、次のような危険因子を持つ人はCKDが重症化しやすく、特に注意が必要です。

生活習慣病を予防して、腎臓を守り、重症化を防ぎましょう。

●CKDの危険因子を持つ人

- ▷肥満の人 ▷タバコを吸う人 ▷高齢の人
- ▷血圧の高い人 ▷血糖値の高い人
- ▷コレステロール値の高い人
- ▷家族に慢性腎臓病の人がいる人
- ▷健診でたんぱく尿が出た人

腎臓を守るために…

食事と生活に注意し、腎臓を守りましょう。

●腎臓を守る食事のポイント

▷バランスの良い食事で肥満予防

体重が増えると血液量が増加するため、血液をろ過する腎臓に負担がかかります。暴飲・暴食をひかえ、バランスのとれた食事で適正体重を維持することが大切です。

▷減塩で高血圧を予防・改善

塩分の取りすぎは、血圧を上げ腎臓に負担を掛けます。1日の塩分摂取量は、男性9g未満・女性7.5g未満・高血圧の人は6g未満です。（日本人の1日の塩分摂取量は、平均11～12g程度）

●腎臓を守る生活のポイント

▷必要な薬以外は飲まない

薬やサプリメントの中には、腎臓の細胞を傷つけてしまうものがあります。自己判断で飲まずにかかりつけ医に相談しましょう。

▷喫煙をやめる

たばこは、生活習慣病の引き金になる有害な物質が多く含まれています。腎臓にも悪影響を与えます。

▷早寝・早起き・十分な睡眠・休息を

腎臓の細胞は再生されないため、修復するためには、十分な睡眠や休養が必要です。

▷過労・ストレスをためない

腎臓にストレスがかかると、血圧が上がり腎臓の血管が傷つきます。

▷感染症に注意する

腎臓病は、感染症を起こした後に発症し慢性的に進んでいくことがあります。日頃から手洗い・うがいなどをこまめに行うとともに、水分を十分取りましょう。

▷トイレを我慢しない

トイレを我慢していると、膀胱にたまった尿が腎臓に逆流し、腎臓の血管を傷めてしまいます。また、細菌も繁殖し、炎症を起こしやすくなります。尿意を感じたら我慢せずトイレに行く習慣をつけましょう。

▷適度な運動をする

日頃からウォーキング程度の適度な運動を心掛け、運動時には適切な水分補給をしましょう。

問健健康推進課（TEL81・0726 FAX81・0703）

70歳から74歳の皆さんの医療費自己負担額を見直し

70歳から74歳の皆さんの医療費の窓口負担は、法律上2割ですが、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。しかし、平成26年度から、より公平な仕組みとするため、この特例措置が見直されます。見直しに当たっては、高齢者の生活に大きな影響が生じることのないよう、平成26年4月2日以降70歳の誕生日を迎える皆さんから段階的に行われます。

●見直し内容

国保加入世帯のうち、70歳以上の皆さんの所得に応じて医療機関を受診する際の自己負担が1割または3割とされてきましたが、このうち1割負担について以下の通り見直しが行われます。

●対象者

▷平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える皆さん

（誕生日が昭和19年4月2日以降の皆さん）

70歳の誕生月の翌月（ただし、各月1日が誕生日の場合はその月）の診療から、窓口負担が現在の3割から2割になります。

例えば、平成26年4月2日～5月1日に70歳の誕生日を迎える場合、5月の診療から2割負担になります。

※一定の所得がある場合は、これまでどおり3割負担です。

※なお、窓口負担には毎月の負担上限額が定められていますが、70歳から2割負担となる皆さんは、69歳までと比べて上限額が下がります。

▷平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた皆さん

（誕生日が昭和19年4月1日までの皆さん）

平成26年4月以降も医療費の窓口負担は1割のまま変わりません。

※一定の所得がある場合は、これまでどおり3割負担です。

※窓口負担の毎月の負担上限額も変わりません。

70歳以上の人の医療費の自己負担
（国民健康保険に加入の場合）

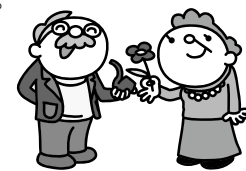
1割負担（昭和19年4月1日までに生まれた人）		
1割負担	自己負担	国が負担
	1割	8割
2割負担（昭和19年4月2日以降に生まれた人）		
2割負担	自己負担	国保負担
	2割	8割
3割負担（一定の所得がある人）		
3割負担	自己負担	国保負担
	3割	7割

※2割（または1割）・3割の判定は、同一世帯内の70歳以上の国民健康保険被保険者の住民税課税所得（前年中のもの）によって判定され、8月に見直しが行われます。

問総市民課国保年金担当

（TEL82・3131（代）FAX82・6622）

または各総合支所市民福祉課



食

学校給食

地元の野菜を使った一品

今月のレシピ ざわにわん 沢煮碗



「沢煮碗」とは、細切りの豚肉と、千切りの野菜が入った薄味の汁物です。地元で採れた長ねぎを使用し、片栗粉でとろみをつけて、冷めにくくしました。体の中から温かくなる一品です。

材料（4人分）

豚もも肉……………80g
にんじん……………1/3本
ごぼう……………1/2本
干しいたけ……………4枚
えのきだけ……………1/2袋
たけのこ（水煮）…1/4本
長ねぎ……………1/2本
薄口しょうゆ……大さじ1
塩……………少々
片栗粉……………小さじ2
だし汁……………600cc

作り方

- ①：豚肉は細切り、戻した干しいたけ、にんじん、たけのこは千切りにする。
- ②：ごぼうはさがぎにし、水にさらし、水気を切っておく。
- ③：長ねぎは小口切りにする。
- ④：だし汁を煮立たせて、豚肉を入れ、あくをとる。
- ⑤：にんじん、ごぼう、干しいたけ、えのきだけ、たけのこを入れて煮る。
- ⑥：煮えたら、塩、薄口しょうゆで調味する。
- ⑦：水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

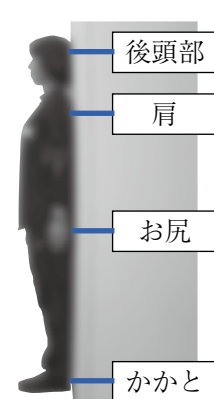
※反り腰にならないように注意しましょう
疲れてくると、姿勢が崩れやすくなるので、バンザイのように腕を上げて、背筋を伸ばしましょう。



ウォーキング中に姿勢をリセット！

②その状態から1歩前出る。
ウォーキング中の姿勢の作り方

①壁に「後頭部」「肩」「お尻」「かかと」を付ける。



自然と正しい姿勢が作れます！

基本姿勢の簡単な作り方

暖かくなったら歩こうと思っている皆さん、歩く前にまず正しい姿勢を身に付けることが大切です。簡単にできる方法を紹介しますので、歩く前に試してみてください。

動

健康運動指導士
横山みゆきの
ちよこつと運動で
イキイキ生活 第12回

