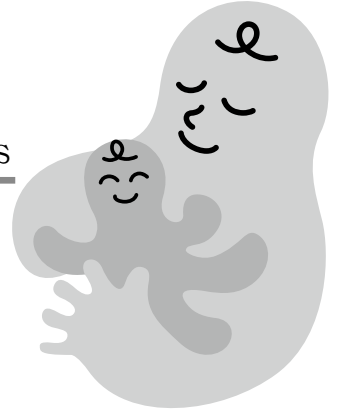
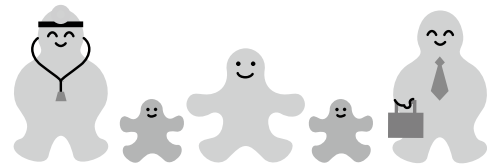




知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

成人の 8 人に 1 人が慢性腎臓病（CKD）！ ー早期発見と早期治療をー

慢性腎臓病（CKD）って何？

腎臓には、血液の中から体に必要なものを残し、 unnecessary なものを尿として排出する役割があります。この働きが健康な人の 60 歳以下に低下した状態、またはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が慢性的に続く状態を慢性腎臓病（以下、CKD）といいます。また腎臓では、血圧の調整や体内の水分量・電解質の調整をしています。そのため、CKD になると、血管が傷み、心臓や脳の血管の病気を引き起こすことがあります。

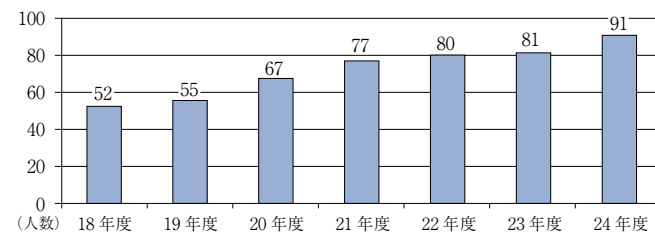
そして、CKD が進行すると透析療法（人工的に血液を浄化する治療法）が必要になることがあります。※ CKD：Chronic（慢性的な）Kidney（腎臓の）Disease（病気）

市内で透析患者数が増加傾向

CKD は、厚労省の調査によると、国内患者数が 1330 万人、成人の 8 人に 1 人という推計が出されている、とても身近な病気の一つです。

市内では、CKD が進行し透析を受けている患者が年々増加しています（グラフ 1）。

市内の国保透析者数（グラフ 1）

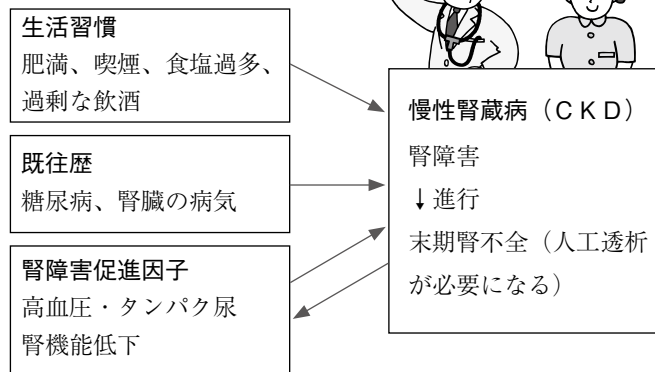


では、なぜ CKD を発症してしまうのでしょうか。

生活習慣も発症要因の一つに

CKD の発症には、遺伝や腎臓の病気だけでなく、生活習慣病も大きく影響しています。糖尿病や高血圧など、血管を傷める病気も腎機能の低下を加速させます。残念ながら腎機能がある程度まで低下してしまうと、腎臓はもとに戻ることはありません。早期発見・早期治療によって、腎臓の機能を低下させないことがとても重要です。

CKD 発症の要因



健診で早期発見を

CKD はほとんど自覚症状がないまま進行していきます。CKD を早期に発見するためには、年に 1 回は健診で尿検査・血液検査に異常がないかを確認することです。

異常が見つかったら、早期にかかりつけ医に相談するとともに、生活習慣を見直しましょう。

食 学校給食 地元の野菜を使った一品

今日のレシピ みぞれ汁



大根おろしを“みぞれ”に見立てた、体が温まる汁物です。

材料（4 人分）

鶏もも肉……………	50g	油……………	小さじ 1
にんじん……………	40g	しょうゆ……………	大さじ 1
ごぼう……………	70g	塩……………	少々
大根……………	120g	片栗粉……………	小さじ 1
こんにゃく……………	50g	しょうが……………	10g
みつば……………	15g	だし汁……………	600cc

作り方

- ①：鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②：ごぼうはさがきにし、水にさらし、水を切っておく。
- ③：こんにゃくは色紙切りにする。
- ④：にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤：みつばは 2cm くらいに切る。
- ⑥：大根、しょうがはおろしておく。
- ⑦：鍋に油を入れ、①②③④の順で炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑧：煮えたら⑥を加え、塩、しょうゆで味を整える。
- ⑨：⑤を入れ、一旦火を止めてから水溶き片栗粉を加える。ひと煮立ちしたら出来上がり。

動 かし

健康運動指導士
横山みゆきの



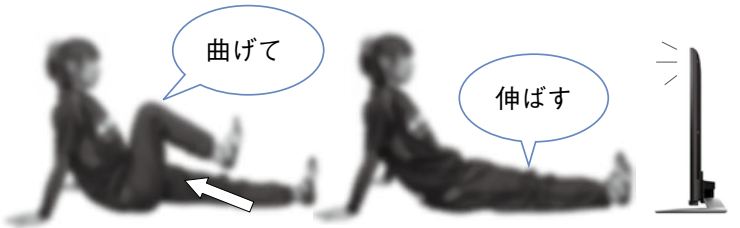
ちょこっと運動で
イキイキ生活 第 11 回

太ももの筋肉、大腿四頭筋は身体を支え、歩いたり階段を上ったりする時に重要な働きをしています。しかし、大腿四頭筋の機能低下は著しく、意識してトレーニングをしていかなければ、筋力は 70 歳時では 30 歳時の約半分にまで低下することが分かってきています。しっかり鍛えて若さを保ちましょう！

実施方法

- ①手を後ろに着いて、両足を前に投げ出して座る。
- ②お腹に力を入れ、片足を少し上げてそのまま胸に向かって真っ直ぐ引き寄せるように曲げて伸ばす、を繰り返す。（左右同様に行う）

夕食後、居間でテレビを見ながら行えます！



左右各 30 回 / 1 セット 1 日 1 セット目安
（最初はできる回数から始めましょう！）

根本 賢一著「人生はピンピン☆キラリワークブック」引用

平成 26 年度各種検診の申し込み

平成 26 年度成人検診の申し込みを受け付けます。2 月下旬に各家庭へ申し込み用のはがきを発送します。

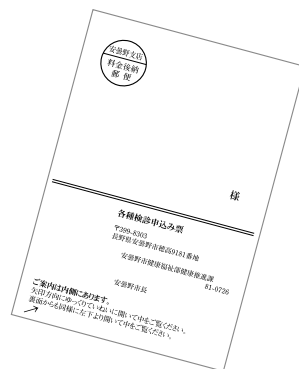
内容をご確認の上、必要事項を記入し、3 月 20 日（木）までに投函するか、直接、最寄りの保健センターに提出してください。後日、申込者に受診券・検診票などを送付します。

▷申し込みはがきに記載のない、骨・歯科検診、肺がん CT 検診、乳房超音波検診については、電話での申し込みとなります。

▷成人検診・母子保健事業の日程など詳細につきましては、次回の広報あづみの 3 月 5 日発行号と一緒に配布する「健診こよみ」をご覧ください。

●検診料金の変更 来年度検診の料金が一部変更となります。

【胃検診】全員 500 円 【肺 CT 検診】全員 1,000 円 【マンモグラフィ検診】2,500 円→1,000 円



はがきを開くと 3 面になり、その中央が調査票となります。対象が 5 人以上の場合、はがきが複数になります。

不妊治療費の一部を助成 申請期限は 3 月 31 日まで

不妊治療を行っている夫婦に、治療に要した医療費・薬剤費の一部を助成しています。

●助成内容 平成 25 年 4 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日までに不妊治療に要した医療費・薬剤費（自己負担額）の 1/2 の金額（上限額 10 万円）。治療年度につき 1 回助成します。同一夫婦については通算 5 か年度分が助成対象となります。

●対象者 ▷夫婦の双方または一方が、助成金の交付申請をする日の 1 年以上前から市内に住所を有していること▷「長野県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成対象（体外受精・顕微授精）になっていないこと

●申請期限 3 月 31 日（月）

●申請方法 市不妊治療費助成金交付申請書（医療機関または保険薬局の証明が必要）と平成 25 年度内の治療に要した医療費・薬剤費の領収書を、穂高健康支援センター内健康推進課に提出してください。

※申請書は、各保健センター窓口と市ホームページから入手できます。



図詳しくは、健康推進課（TEL81・0726 FAX81・0703）までお問い合わせください。