

保健センターの各種検診は登録が必要です

検診名	内容	対象者 ※職場・病院などで検診を受ける機会のない下記の方
30歳代健診	身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、診察	30～39歳の方（昭和59年4月1日～平成6年4月1日生まれ）※令和5年度中に30歳または35歳になる方には受診票を郵送します。申し込みは不要です。
結核・肺がん検診	問診、胸部X線撮影、喀痰細胞診（喫煙状況による）	40歳以上の方（昭和59年4月1日以前生まれ）
大腸がん検診	問診、便潜血検査（2日法）	
胃がん検診	問診、胃部X線検査	50歳以上の方（昭和49年4月1日以前生まれ）※40～49歳で検診を希望する方も受診できます。
子宮頸がん検診	問診、視診、内診、細胞診	20歳以上の女性（平成16年4月1日以前生まれ）※令和3年度に受診した方を除く。
乳がん検診	問診、視触診（希望者）、乳房X線検査（マンモグラフィ）	40歳以上の女性（昭和59年4月1日以前生まれ）※令和3年度に受診した方を除く。
前立腺がん検診	問診、血液検査	50歳以上の男性（昭和49年4月1日以前生まれ）

※令和4年度中に検診の個別通知が届いた方と市の検診を受診した方は、保健センターから各種検診の個別通知を発送します。ただし、すでに登録している方で、過去5年間（平成30～令和4年度）に1回も受診していない検診の個別通知は行いません。

※上記以外の方で、今後、市の検診の個別通知を希望する方は、3月24日（金）までに保健センターへ申し込みください。

※令和5年度から、国の方針により、71歳以上の方で前回検診対象時に受診した方へのみ個別通知を行います。それ以外の方で希望する方は、保健センターへ申し込みください。

体が変わる！ 体の使い方講座 in イオンモール土岐

運動不足を解消！日頃の“歩き”をエクササイズに変えませんか。効果的な歩き方が学べます。

日時 3月8日（水）午前10時30分～11時45分
 集合場所 イオンモール土岐・駐車場C1 TOKINIWA DINING北入口前
 対象 30～74歳の方

※医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください。

講師 健康運動指導士

定員 20人（先着順）

申込期限 3月3日（金）

問 保健センター（☎52010）

今回のテーマは
ウォーキング



CKDの予防をするには

生活習慣病の治療を適切に開始

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し、中断しないようにしましょう。

塩分は控えめに

一減塩ポイント

- ・天然だしや旨味を料理のベースに使いましょう。
- ・酢やかんきつ類の酸味を効かせて風味を味わいましょう。
- ・唐辛子やカレー粉などの辛味、しそ、しょうが、ごまなどで風味のアクセントを添えましょう。

バランスの良い食事を

ご飯、パン、麺などの「主食」、肉や魚、卵、大豆などのメインの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などのおかず「副菜」がそろった献立を意識しましょう。

定期的に適度な運動

週2回以上&1回30分以上

息が少しはむ程度の運動を習慣に。まずは今より10分多く体を動かしましょう。

お酒は控えめに

1日の適正な飲酒の目安は…
 ビールロング缶（500ml）1本、日本酒1合弱、焼酎100ml、のどわか1つ。
 週に2日は休肝日をつくりましょう。

禁煙

ストレスをためない



ときげんきプロジェクト info ヘルスアップ

問 保健センター（☎52010）

尿たんぱくが出るの巻

除しい顔して何を見てるんだい？

この前の健康診断の結果なんだけど、尿たんぱくが出ちゃって…体調は何も問題ないんだけどな…。

でも、一応検査しておいた方がいいんじゃないか。腎臓が悪くなっちゃうと大変って聞くし。

そうだな、念のため検査してみるとするか。

先生、いかがですか？特に体調も悪くないし…。

いや、そんなことはないですよ。あなたは「慢性腎臓病（CKD）」の疑いがあります。

慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の動きが慢性的に低下していく病気です。

日本の患者数は推定1330万人、成人の8人に1人という数で新たな「国民病」といわれています。

自覚症状はほとんどありません。気付いた時には病気が進行している危険性があります。

重症化すると腎臓がうまく働かなくなり人工透析が必要になります。

心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患のリスクが高くなります。

でも体はなんともないんですよ。

それがCKDの怖いところなんです！

ホラっ！

CKDはどうしたら分かるの？

① 定期的な健康診査を受けましょう。

- ・尿検査（尿蛋白）
- ・血液検査（クレアチニン、eGFR※が腎機能の検査項目）

② 健診結果をチェックしましょう。

- ✓ 尿蛋白が「+」以上
- ✓ eGFR※が60未満

どちらかに該当する場合は、かかりつけ医に相談してください。

※eGFR（糸球体ろ過量）腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排出することができるかを示す、年齢・性別・血清クレアチニン値より計算される数値

大丈夫、CKDは症状が軽いうちに生活習慣を改善することで、回復が望めますよ。定期的なチェックを欠かさないでくださいな。

そんなあ…どうすればいいんだ。

うーん

ドキッ

思い当たるところがあるなあ…気を付けます。

腎臓は体を正常に保つ大切な臓器です

こんな人は要注意

- ストレスがたまっている人
- 喫煙している人
- 肥満気味の人
- 食事は外食やコンビニが多い人
- 血圧が高い人
- 不規則な生活で運動ができていない人

気を付けてくださいな。