

市政
トピックス

[TOPIC 2]

慢性腎臓病(CKD)を健康 知っていますか?

Q あなたは、こんなことに思い当たりますか？



体調に変わりはないし、
腎臓病なんて
自分とは関係ないよね

ここ何年間か
健康診断を
受けていないなあ

生活習慣が
乱れているかも



CKDはひとごとでは
ないんです!



日本人の成人全体で
5人に1人がCKDといわれています

CKDとは?

クロニック キドニー ディーズ
Chronic Kidney Disease(慢性腎臓病)の略

「**腎臓の障害**」か
「**腎機能低下**」が3カ月以上
持続している状態の
総称のこと



CKDは**自覚症状が乏しく**気付きにくい病気です。放置してしまうと腎臓の機能が低下し、進行すると血液透析*などが必要になることもあります

※一般的に週3回程度透析施設に通院し、1回の治療に3～5時間かかるとされ、日常生活に支障が出る可能性がある

腎臓を守る生活習慣を心掛けましょう

CKDの発症には、高血圧・糖尿病などの生活習慣病が強く関係しているといわれています

塩分を控える

塩分の取りすぎは高血圧などの原因の一つになり、腎臓に負担がかかります

減塩の工夫

- 調味料は「かける」より「つける」
- だし・香辛料などを上手に使う
- 麺類の汁は残す など

濃い味好きの
私も
気をつけなきゃ



適正体重を維持する

メタボリックシンドロームやその予備群、肥満がある場合は予防のために、その是正が大切です

バランスの良い食事

1日3食、主食・主菜・
副菜を組み合わせた
食事を心掛ける



適度な運動

無理なく行える程度の
運動を日々の生活に
取り入れる



他にも**禁煙**や**過度な飲酒**を控えるなどを心掛けましょう

※通院中の方は必ず医師の指示に従ってください

参考:日本腎臓学会ホームページ、CKD診療ガイド2024、生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言

早期発見のために定期的に健診を受けましょう

CKDや生活習慣病は自覚症状が乏しいため、健康診査を受診し、生活習慣病の予防・早期発見をすることが大切です

市国民健康保険・
後期高齢者医療
ご加入の皆さまへ

生活習慣病予防を目的とした健康診査(無料)の
ご案内を送付しています

腎臓の機能に関する検査も実施

- 尿検査……腎臓などの異常を示すサインの「尿たんぱく」を確認
- 血液検査……腎臓などの働きを示す「クレアチニン」「eGFR※」を確認

※年齢・性別・クレアチニン値により計算される

場所 市内協力医療機関約1,050カ所など

対象 ●令和8年3月31日時点で40～74歳の、令和7年9月30日までに市国民健康保険に加入した方
●令和7年4月1日時点で30・35歳の市国民健康保険加入者
●市後期高齢者医療加入者

料金 無料 受付 来年3/31(火)まで

問合 市健診お問合せセンター

☎052-253-8801(祝休日を除く月曜日～金曜日の午前9:00～午後5:00)

健診について詳細はこちら
「市健診(検診)総合サイト」



▲案内のイメージ

みんなも受けてね

市国民健康保険
特定健康診査
イメージキャラクター
「メタボりっくま」



対象者以外の方はご加入の健康保険などにお問い合わせください

問合

〈市国民健康保険加入者・紙面について〉健康福祉局保険年金課 ☎052-972-2567 FAX052-972-4148

〈市後期高齢者医療加入者〉健康福祉局医療福祉課 ☎052-972-2573 FAX052-972-4148

〈市生活保護受給者・中国残留邦人などで社会保険未加入者〉健康福祉局健康増進課 ☎052-972-2627 FAX052-972-4152