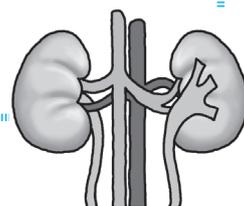


## 《3月の第2木曜日は、世界腎臓デー》

平成27年の世界腎臓デーは、**3月12日(木)**です。



## 慢性腎臓病 (CKD) をご存じですか？

### ★ 慢性腎臓病 (CKD) とは…

〈1または2のどちらかが3カ月以上持続すること〉

1. 腎障害を示唆する所見の存在
  - ① 検尿 (蛋白尿・血尿) 異常 (特に蛋白尿が重要)
  - ② 画像 (腎超音波検査・腹部CTなど) 異常
  - ③ 血液異常      ④ 病理所見 (腎生検など)
2. 腎機能 (GFR) が 60ml/min/1.73m<sup>2</sup>未滿

成人の8人に1人は  
CKDだと推計されて  
います。



### 【CKD はなぜ危険？】

#### ★ 初期の段階では、自覚症状がありません！

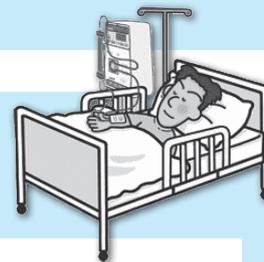
⇒ 自覚症状があらわれた時には、病気が進行していることがほとんどです。

#### 【CKD 悪化で起こる自覚症状】

・むくみ    ・だるさ    ・貧血    ・吐き気    ・食欲不振 など

#### ★ 腎臓の機能は、一度低下すると元には戻りません。

⇒ 病気が進行すると、腎不全に陥り、人工透析が必要になってしまいます。  
また、脳卒中や心筋梗塞などの危険性も高まります。



### 【CKD にならない為に】

#### ★ CKD には、様々なリスク要因があります。

- 健診結果 (メタボ、高血圧、高血糖、脂質異常、高尿酸)
- 過去の健診での尿検査異常 (尿たん白、尿潜血)
- 腎臓病の家族歴、既往歴
- 泌尿器系の既往歴
- 出生時体重 (2,500g 未滿)
- 腎臓の形態の異常 (片腎、委縮など)
- 薬 (痛み止め) などの常用歴
- 妊娠中の異常 (高血圧、尿たん白)

⇒ 当てはまるものがある人は、健診結果や食生活などに注意しましょう。

問い合わせ先 揖斐川保健センター (電話：23-1511)

## 3月1日から3月7日は 子ども予防接種週間です

麻疹及び風しん混合予防接種  
は接種されましたか？

麻疹及び風しん混合予防接種の  
対象者は

- 1期 1才以上2才未満児
- 2期 就学前1年間にある児

ジフテリア・破傷風二種混合予  
防接種は接種されましたか？

ジフテリア・破傷風二種混合予防  
接種の対象者は

11歳以上13歳未満の児  
(平成26年4月に小学校6年生に個人  
通知をしています)

水痘予防接種は接種されましたか？

水痘予防接種の対象者は

- 1歳以上3歳未満の児…2回
- 3歳以上5歳未満の児…1回

(3歳以上5歳未満のお子さんの定  
期予防接種は平成27年3月31日まで  
に限りです。この期間を過ぎると定  
期予防接種としては受けられませ  
ん。また既に接種を受けたことがあ  
る場合は対象外となります)

既に水痘にかかったことがあるお  
子さんは接種を受けられません。

また、予防接種を受けていない方  
は、体調の良いときに、揖斐郡内の  
医療機関へ予約して接種しましよ

う。接種の際は、予防票と母子健康  
手帳を持参してください。(予防票  
がない方は揖斐川保健センターにご  
連絡ください。)

お問い合わせ先  
電話 (23-1511)

## 今月の「おたっぴや教室」

“自分のことは自分で  
できる体を保ちたい”  
“足腫を丈夫にしたい”  
“友達をつくりたい”



そんなあなたにおすすめの、自宅  
で続けられる体操をご紹介します。  
お誘いあわせの上、お気軽にご参加  
ください。

各会場、月1回開催！ 参加無料！

受付 9時30分～  
教室 10時～11時30分頃  
対象 65歳以上

日程	会場	部屋
3月5日(木)	小島公民館	集会室 バストイレ持参
3月11日(水)	役場	3階研修室 ※いつもと違い ます
3月19日(木)	揖斐公民館	和室

【お問い合わせ先】

揖斐川町地域包括支援センター

TEL 23-11341

## 春の揖斐を歩こう！

65歳からのノルディックウォー  
キングフォロークラス



健康づくりで話題  
のノルディックウォー  
キング。ポールがバランス維持をサ  
ポートするので転びにくく、姿勢が  
良くなります。また、足首、膝、腰、  
アキレス腱など下半身にかかる負  
担を軽減し、長い距離の歩行が可  
能になり、腰痛防止にも効果があ  
ると言われています。季節を問わ  
ず誰でも簡単に始められます。

昨年、体験会やステップアップ  
講習会、横蔵寺紅葉ウォーキングが  
行われました。今回は、専門の指導  
者のもと、春の揖斐の景色を楽しみ  
に歩きます。

※少雨の場合は雨具(合羽)、大雨  
の場合は体育館で実施します。

### 《横山ダムわくわくコース》

藤橋 横山ダム

日程…3月18日(水)  
集合…藤橋公民館 駐車場  
受付…9時半～  
教室…10時～12時

★藤橋の湯割引券プレゼント

### 《坂道チャレンジコース》

春日 上ヶ流地区

日程…3月24日(火)  
集合…旧春日中学校 グラウンド  
受付…9時半～  
教室…10時～12時

★春日もりもり村葉草風呂割引券  
プレゼント

参加費…無料

対象…65歳以上で介護保険の認定  
を受けていない方

持ち物…ノルディックウォーキング  
用ポール・水分・雨具・帽子・  
タオル・運動のできる服装・  
靴・健康保険証 等

※ポールレンタル500円(限定30  
名)もあります。

※持ち物は、リュックサックやウエ  
ストポーチなどに入れ、両手が使  
えるようにしてください。

申込み・お問い合わせ  
役場福祉課  
地域包括支援センター



TEL 23-11341