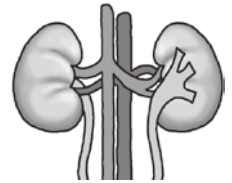


## 《3月の第2木曜日は、世界腎臓デー》

令和5年の世界腎臓デーは、3月9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…

「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、あるいは両方が一定期間以上続く状態のこと。

**成人の8人に1人はCKD**  
だと推計されています。



### 慢性腎臓病(CKD)は自覚症状がほとんどありません！

初期には自覚症状がほとんどありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、進行している可能性もあります。慢性腎臓病(CKD)を放置しておくと、人工透析が必要な末期腎不全や、心筋梗塞などの心血管疾患や脳血管疾患の発症リスクが高まります。

腎臓の機能は一度悪くなると戻ることが難しいので、予防や早期発見が大切です。

#### 【CKDに早期に気づくために！】

- ・定期的に健診や検査を受けて、血清クレアチニン(Cr)、尿蛋白を確認しましょう。
- ・健診で異常を指摘された場合は必ず医療機関を受診しましょう。

#### 【こんな人は要注意！】

糖尿病や高血圧は重大な危険因子です。脂質異常症、高尿酸血症、肥満、喫煙も関係があります。すでに治療をしている方は、かかりつけ医の指導を受けながら生活習慣の改善が必要です。

### 腎臓を守るためのポイント！

**食事**……………塩分の摂り方に注意しましょう(3～6g/日未満)。 バランスよく適量を食べましょう！

**禁煙**……………危険因子です。まずは禁煙をしましょう。

**飲酒は適量**…一日当たりビール500ml、または日本酒1合が適量です。休肝日も必要です。

**適度な運動**…肥満などのリスクを予防しましょう。

**生活**……………規則的な生活習慣に心がけ、十分な睡眠、休養をとりましょう。ストレスも大敵です。

お問い合わせ 揖斐川保健センター TEL23-1511

## 3月1日～3月31日は「自殺対策強化月間」です！

1人で悩みを抱えていませんか？心のサインを感じたら、一人で悩まずに、誰にも言えない気持ちを電話で話してみることから始めませんか？(下記以外の連絡先については、揖斐川保健センターにあります。)

- ・岐阜県精神保健福祉センター： 平日9時～17時(祝日除く) ☎058-231-9724
- ・こころのケア専用ダイヤル： 月・水・金 10時～12時、13時～15時(祝日除く)  
☎090-5610-7578
- ・岐阜県いのちの電話協会： 毎日 19時～22時 ☎058-277-4343  
※第1・第3土曜日のみ8時～19時

## 特定不妊治療を受けられている方へ 岐阜県特定不妊治療費助成金の申請はお早めに！

令和4年度の申請期限は、令和5年1月31日までに治療が終了した分は令和5年3月31日まで、2月1日～3月31日までに治療が終了した分、3月31日までの治療分(治療は終了していない)は5月31日までとなっております。やむを得ない場合は、令和5年3月31日までに保健所等へ必ずご連絡ください。(揖斐川町へ申請される方も3月31日までに揖斐川保健センターへご連絡ください)  
(特定不妊治療費は保険適用となったため、助成事業は令和4年度限りで終了です)

## 令和5年度 がん検診に関する事前のお知らせ

日程や予約方法、詳細な検査方法および対象年齢について…、

### 広報いびがわ4月号及び保健カレンダーに掲載されます！

日程をご確認いただき、希望日のある方は、保健センターまでご連絡ください。

#### <案内について>

令和5年度は、揖斐厚生病院移転作業等に伴い、集団検診は4～9月の日程で実施します。

下記の方は、**がん検診の日程案内**をします。(保健センターで自動的に予約をします。)

- 胃・大腸・前立腺がん検診：令和4年度に受診された方  
(令和4年度胃内視鏡検査者の方は、バリウム検査日の日程でご案内)
- 子宮頸・乳房がん検診：令和3年度に受診された方

#### <肺がん検診、肝炎ウイルス検診について>

保健カレンダーを確認していただき、ご予約をお願いします。

※肝炎ウイルス検診は、一生に1回の検診です。揖斐川町で一度も受けたことがない方が対象です。

令和5年度無料検診の対象となる方について、無料クーポン券を4月中旬頃にご案内します。

#### <初めての方、しばらく受けていない方等について>

受診を希望される方は、揖斐川保健センターまでご相談ください。日時等をご案内させていただきます。

## 3月1日から3月7日は子ども予防接種週間です！

### ◎麻しん及び風しん混合予防接種は接種されましたか？

対象者 1期：1歳以上2歳未満児 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？

対象者：11歳以上13歳未満の児(令和4年4月に小学校6年生に個人通知をしています)  
まだ、予防接種を受けていないお子さんは、体調の良いときに、医療機関へ予約して接種しましょう。予診票と母子健康手帳を必ずお持ちください。予診票がない方は再発行をしますので、揖斐川保健センターまでご連絡ください。

### ◎任意のおたふくかぜ予防接種料金助成の申請はお済みですか？

〈費用助成対象者〉1歳以上小学校就学前  
〈助成回数・助成額〉1回・3,000円 ※接種後、1年以内に申請してください。

### ◎任意のインフルエンザ予防接種料金助成の申請はお済みですか？

〈費用助成対象者〉生後6か月～高校3年生相当、妊婦  
〈助成回数・助成額〉1回・2,000円 ※3月31日(金)までに申請してください。

特定不妊治療、がん検診および予防接種に関するお問い合わせは  
揖斐川保健センター TEL23-1511