

特定健診を受診しましょう！

特定健診では、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した健診を実施しています。もう1つの着目ポイントとして、最近話題の『慢性腎臓病（CKD）』を知っていますか？

慢性腎臓病の早期発見につながる検査項目

血圧	腎臓には、血液をろ過するための細かい血管がたくさんあります。高い圧に弱いので、高血圧が続くと腎臓の血管が壊れやすくなります。
尿蛋白 尿潜血 尿糖 (尿検査)	腎臓の働きや、糖代謝の状態を見ています。通常は、蛋白質や糖、血液の成分などは尿に排出されることがありません。
血糖 HbA1c (血液検査)	血糖が高い状態が続き、腎臓の血管が厚くなると腎臓のろ過が十分にできない状態になります。
eGFR	血液検査のクレアチニンの値で、年齢、性別から計算した腎臓のろ過をする機能の働きを推算した値になります。

特に注意！

▼治療を継続しましょう。
治療中の人は、自己判断で薬の内服や病院受診を中断せず、継続的に内服や病院受診をしましょう。また、「食生活の改善が必要だけど方法がわからない」「減塩は難しい。」と思っている人は、かかりつけの医師に相談しましょう。
市では、郡上市医師会と腎症重症化予防プログラムを作成し、重症化予防に取り組んでいます。プログラムの中には、管理栄養士の栄養指導が受けられるメニューもあるので、活用ください。



①【早期発見】
知らない間に、CKDに？

CKD (Chronic Kidney Disease) とは、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態で、自覚症状がないことが特徴です。腎臓の弱りを知る最大のチャンスが健診です。

②【早期予防】
CKDは予防できます！

CKDの発症要因は、腎臓そのものの病気や、感染症等もありますが、高血圧や糖尿病等の生活習慣病も引き金になります。健診を受けてメタボリックシンドロームや生活習慣病を見つけ、生活改善をする事がCKDの予防につながります。

③【重症化予防】
医療機関の受診が必要となったら？

▼精密検査を受診しましょう。
健診の結果、精密検査が必要な場合は必ず医療機関へ受診しましょう。

精密検査が必要となり医療機関への受診をしていない人へ、市の保健師が電話または自宅に訪問し、様子をお聞きする場合があります。

2月末～3月上旬

令和5年度健診希望調査を行っています

各家庭へ「健康診査等受診希望調査票」を配付しています。一般健診（30歳代基本健診・特定健診・すこやか健診）、各種がん検診等、自身の対象となる健（検）診項目を確認し申し込みください。調査票は、受診の希望の有無に関係なく全員の提出をお願いします。期日までに指定された提出先へ提出ください。

問 大和保健福祉センターやまつつじ（健康課） 88-4511

