

# 規則正しい生活習慣で慢性腎臓病（CKD）を予防しよう

■慢性腎臓病患者は成人の8人に1人  
生活習慣病と深い関連性のある慢性腎臓病（CKD）は、成人の8人に1人が発症しているといわれ、熊本県は人工透析患者率が全国でも高い状況にあります。

メタボリックシンドロームの症状である「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因が高く、メタボリックシンドロームの人は慢性腎臓病（CKD）になりやすいといわれています。  
慢性腎臓病（CKD）をそのままにしておくと、人工透析になるだけではなく、心筋梗塞や脳卒中といった重大な危険因子にもなります。

## ■慢性腎臓病（CKD）とは

次の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態。  
①腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満。  
②尿検査でタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く。

## ■塩分を取りすぎではありませんか

※特定健診は、問診、身体測定、血圧診察、血液検査、尿検査などを行います。  
菊陽町国民健康保険の人と熊本県後期高齢者医療保険の人で、まだ受診されていない人は、秋に実施するがん複合検診の特定健診を受けましょう。  
社会保険（健保組合、政府管掌保険、共済組合など）加入者とその被扶養家族の人は、各医療保険者にご相談ください。

## 「腎臓の働き」知ってる？

- Q 腎臓はどこにあるの？  
A 腎臓は、腰の辺りに左右1個ずつあり、そら豆のような形をした握りこぶしくらいの大きさです。
- Q 腎臓って何をするといい？  
A 腎臓は血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。
- Q 腎臓を守るためには？  
A 規則正しい生活習慣を送りましょう。
- Q 腎臓を守るための血圧目標値、内服の有無に関わらず、  
130/80mmHg未満  
②減塩  
③バランスの良い食事  
④禁煙



▲腎臓は図のように脊柱の両側に左右一対あります。腰よりもやや上の位置になります。

## 健康づくり講演会「慢性腎臓病から身を守る」

食生活や運動不足によって、糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病が増えています。自覚症状がないままに進行するため、気づいたときは重症化している場合があります。大切な体を守るために、多数ご参加ください。

- ▶日 時 9月22日(水) 午前9時30分開場・10時開演
- ▶場 所 菊陽町図書館ホール
- ▶講 師 大津第一クリニック 池崎 信彦院長
- ▶問い合わせ 健康・保険課 ☎232-4912

# ねんりんピック2011(ふれ愛)熊本「ウォークラリー交流大会in菊陽」リハーサル大会の参加者を募集します

平成23年10月15日(土)～18日(火)の4日間、「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」が熊本県で開催されます。第24回を迎える熊本大会では、「火の国に 燃える！ねんりん 夢・未来」をテーマに、県内9市4町で高齢者の人たちに親しみの深いスポーツや文化の交流大会22種目が行われます。  
本町は「ウォークラリー」の会場となっており、今年の10月17日(日)にリハーサル大会を行います。そこで、以下のとおり参加者を募集します。

## ウォークラリーを楽しもう

ウォークラリーは、歩くことを楽しむグループ型の野外ゲームです。勝敗のみを競うのではなく、歩くことを通しての健康づくり、グループでのコミュニケーションを深めることを目的として行われています。  
交差点や分岐点だけを表したコース図(コマ図)を頼りに定められたコースを歩き、途中のチェックポイントで問題を解いたり、観察ゾーンでの問題に答えたりします。規定時間との誤差、問題の正解率などで順位が決まります。



▲2009年の北海道・札幌大会の様子

- 期日 平成22年10月17日(日)
- 受付時間 午前8時30分～午前9時
- 会場 菊陽町図書館ホール、菊陽杉並木公園、菊陽町内特設コース  
※コース延長約5km・所要時間2時間程度
- 募集チーム数  
①高齢者の部 30チーム程度(1チーム5人)  
②一般の部 20チーム程度(1チーム3～5人)
- 参加費 1人につき500円  
※保険料、おもてなし(豚汁・おにぎり・お茶)を含む。
- 対象者  
①高齢者の部 高齢者の部では、来年行われる本大会の熊本県選手団(県枠および菊陽町枠計5チーム)の選考を兼ねています。  
代表チームの選考条件は次のいずれも満たすチームです。  
○メンバー全員(5人)の生年月日が、昭和27年4月1日以前の人で構成されている。  
○県枠・メンバー全員(5人)が菊陽町に在住している。  
○町枠・メンバー全員(5人)が菊陽町に在住している。
- ②一般の部 年齢制限なし  
※ただし、小学生以下は保護者同伴とする。
- 申込方法 指定の「参加申込書」でお申し込みください。詳細は、お問い合わせください。
- 受付期間 9月6日(月)～10月6日(水) (土、日、祝日を除く)  
※申し込み順  
規定の募集チーム数に達し次第、受け付けを終了します。