



知って防ぎようCKD(慢性腎臓病)

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

初期のCKDは自覚症状がないため、気付いた時には既に末期腎不全になっていることがあります。放っておくと、人工透析や腎移植が必要になり、心筋梗塞や脳卒中の危険も高まります。CKDを知り、しっかり予防しましょう。

CKDを知っていますか

CKD(慢性腎臓病)とは腎障害や腎機能の低下が続く状態のことです。日本人の8人に1人がCKDと推計され、身近な病気です。むくみ、だるさ、吐き気、食欲不振などの症状が現れた時には既に病気が進行していることがほとんどです。放置していると末期腎不全に陥り、人工透析が必要になってしまいます。

CKDを早期に見えれば、進行を抑えられる可能性が高まります。そのため、健診などで尿検査(尿たんぱく^{※1})や血液検査(クレアチニン^{※2})を定期的に受けて腎臓の状態をチェックすることが大切です。

CKDの定義

ア、イのどちらか、または両方が3カ月以上続く状態

- ア 腎臓のろ過機能が正常の60%未満である
- イ 尿検査で尿たんぱく陽性が慢性的に続く

※1 腎臓の毛細血管がもろくなると尿中たんぱくが出現する。
※2 血液中の老廃物。

腎臓の役割

- ① 血液をろ過して老廃物を尿として体外に排出します。
- ② 血圧をコントロールします。
- ③ 体内の水分・塩分・体液量などを調節します。
- ④ 骨・血圧・血液を正常に保つホルモンを分泌します。



生活習慣病と密接に関係

高血圧・糖尿病・肥満・脂質異常症などは腎臓に負担を掛けます。腎臓の機能が低下し続けると心臓・血管に負担が掛かり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などにつながります。

腎臓にやさしい生活習慣を

- ① 適度な運動を定期的に行う
- ② 排尿を我慢せず、水分は過不足なく取る
- ③ ストレスを上手に解消する
- ④ 睡眠や休息を取り、疲れをためない
- ⑤ お酒は適量を守り、たばこは吸わない
- ⑥ 体を清潔にし、感染症を予防する
- ⑦ 必要以上に薬を服用しない

腎臓をいたわる食生活

・1日350^g〜400^g(小鉢6皿程度)を目安に野菜を取りましょう。
・主食+主菜+副菜を基本としたスタイルで栄養バランスを整えましょう。



はたちの献血

～はたちのあなたに救える命～

献血者が減少しがちな冬は、輸血用血液が不足しやすい季節です。みんなで献血の輪を広げましょう！献血・成分献血にご協力ください。



献血に協力をお願いします！

けんけつちゃん

手軽に野菜プラス一品レシピ 小松菜の煮びたし(136^{kcal} 塩分0.8^g)

材料

小松菜…1袋(150^g)
油あげ…1枚
しめじ…1袋
A 白だし…大さじ1/2
水…100cc

作り方

- ① 小松菜、しめじを食べやすい長さに切る
- ② 油揚げをさっと湯を通して千切りにする
- ③ 材料を鍋に入れ、Aのだしで煮びたしにする

ポイント ふたをしなくて煮ると彩りがきれいになります。



菊陽南小学校区に転入・転居する 子育て世帯に補助金を交付します

都市計画課 都市計画係 ☎(232)4927

町は菊陽南小学校区への子育て世帯の定住を促進するため、新たに対象地区内に転入または転居する人に補助金を交付しています。

■交付期限 平成30年9月30日

■対象地区 戸次区、馬場楠区、曲手区、辛川区、井口区、道明区

対象者

- 次の全てに当てはまる人
- ・対象期間中、対象地区内に転入または転居し、3年以上居住する人
- ・新たに住宅を新築または購入し、小学生以下の3親等以内の扶養親族が妊娠中の2親等以内の親族と同居する人[※]

- ・申請者と小学生以下の扶養親族が妊娠中の親族が、過去3年以上対象地区外に住所がある人
- ・市町村税を滞納していない人など
- ※住宅を新築または購入しない場合、小学生以下の3親等以内の扶養親族と同居する人。

補助金額

- ① 住宅を新築した人 100万円
- 中古住宅を購入した人 50万円
- ② ①の人の加算金 20万円
- 小学生以下の扶養親族1人当たり

- ③ ①以外の転入または転居した人 小学生以下の扶養親族1人当たり10万円

交付時期

- ・交付決定日から3カ月以内
- ①の半額+②の全額、③の全額
- ・交付決定日から3年後
- ①の残り半額

申請期限

- 住宅を新築または購入した日③の人は転入または転居した日③から6カ月以内
- 必要書類
- ・申請書、誓約書
- ・転入または転居後の住民票謄本(統括記載)
- ・申請者と小学生以下の扶養親族と妊娠中の親族の戸籍の附票
- ・前年度の納税証明書(世帯全員分)
- ・その他、対象要件を証明する書類例・母子健康手帳・建築請負契約書などの写し

※詳しくはお問い合わせください。
町外在住のお知り合いの人など、ぜひ皆さんにお知らせください。



競争入札参加資格審査申請(指名願い申請)を受け付けます

町が発注する建設工事や業務委託、物品購入、役務の提供などに関する平成27・28年度の指名願い申請を受け付けます。

■申請期間

2月1日(日)～3月2日(月)(最終日の消印有効)

■有効期間・対象事業者

① 定期申請(平成27・28年度)

- ・平成27年4月1日～平成29年3月31日の2年間
- ・県内建設工事事業者(熊本県内に主たる事業所(本社)を有する者)

② 追加申請(平成27年度)

- ・平成27年4月1日～平成28年3月31日の1年間
- ア 県外建設工事事業者(熊本県外に主たる事業所(本社)を有する者)

イ 測量・建設コンサルタントなどの事業者

ウ 物品購入、役務の提供などの事業者

※イ・ウは熊本県内・県外を問いません。

※①定期申請と②追加申請で有効期間が違いますので、ご注意ください。

■申請方法

町ホームページにある様式一式をダウンロードし、郵送で財政課まで提出してください。

※持参もできますが、この場合は預かりのみになります(土・日・祝日を除く)。

※封筒に「入札参加資格申請書」と朱書きで記入してください。

■注意事項

平成26・27年度の定期申請をした②の対象事業者は今回の追加申請をする必要はありません。各事業者が持っている受付番号をご確認ください。

詳しくは町ホームページで確認するかお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ ☎869-1192(住所不要)

菊陽町役場 財政課 管財係 ☎(232)2111