



# 知っていますか?慢性腎臓病(CKD)

成人の  
8人に1人が  
慢性腎臓病!!

慢性腎臓病(CKD)とは、腎障害や腎機能の低下が続く状態のことです。手や足などに不調があれば痛み等で気づきますが、腎臓の場合、初期段階での自覚症状はなく、一度、腎機能が低下すると元には戻りません。また、「高血圧」「糖尿病」「動脈硬化」などの生活習慣病は、腎臓の働きを低下させる要因となるため、予防と早期発見が大切です。

## 【腎臓の働き】

- ・血圧の調整
- ・造血作用(貧血防止)
- ・老廃物の排泄
- ・水分や塩分、体液量などの体内調整

## 【あてはまる方は要注意!!】

- ・体のだるさ ・息切れ ・肥満 ・むくみ
- ・喫煙 ・尿たんぱくの異常
- ・尿の色が白っぽい、赤く濁る
- ・血糖値や血圧が高め
- ・家族に腎臓病の方がいる



## 【腎臓を守る生活】

- ・適度な運動を定期的に行う
- ・お酒は適量、タバコは禁煙を
- ・野菜をたくさん食べる(腎機能低下の場合は要注意)
- ・塩分や脂質の取りすぎに気をつける
- ・尿意は我慢せずに、水分は過不足なく摂る

腎臓病の方は、適切な食事や運動がそれぞれ異なりますので、医師等とよく相談しましょう。



## 講演会開催!! 「あなたの腎臓 疲れていませんか? ～隠れ腎臓病にご用心～」

対象：市内にお住まいの方  
定員：30名  
費用：無料  
申込：12月4日(月)から



とき	ところ	講師	内容
12月14日(木) 午後2時～3時 (開始15分前より受付)	清須市役所南館3階 大会議室	きよすクリニック 院長 伊藤喜亮氏	腎臓と生活習慣病について

イージーエフアール

※「eGFR」という腎臓の元気度を尿検査、血液検査(クレアチニン)からみます。

ぜひ、今年の健診結果をご持参ください。

また、下肢の正しい「むくみ」チェックを行います。なるべく靴下をはいてお越しください。

■申込・問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成29年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入し、ご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	12月 9日(土)	春日保健センター	午前10時30分~11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)が通知カード及び身分証明できるもの	
	随 時(平日)	健康推進課(市役所北館2階)	午前8時30分~午後5時		
パパママ教室	12月 9日(土)	春日保健センター	午後9時45分~10時	妊婦と夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	12月18日(月)	春日保健センター	母乳 午前9時30分~10時50分 卒乳 午前11時10分~	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は12月11日(月)から	
乳幼児健康相談	12月18日(月)	春日保健センター	午前9時30分~10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	12月18日(月)	春日保健センター	実施時間 午前9時30分~11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	12月 8日(金)	清洲保健センター	午前9時45分~10時	離乳食初期~中期の方	
乳幼児健診	4 か 月 児	12月 7日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	H29年8月生まれ
		12月21日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	12月21日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年1月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し、申請してください。
	1 歳 6 か 月 児	12月 4日(月)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年4-5月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
12月19日(火)		西枇杷島保健センター			
平成30年1月19日(金)		春日保健センター			
3 歳 児	12月 7日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H26年11・12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	12月25日(月)	新川保健センター			
	平成30年1月10日(水)	清洲保健センター			
	平成30年1月25日(木)	春日保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	12月14日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H27年11月生まれ 持ち物：	
2歳6か月児 歯なマル健診	12月14日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H27年5月生まれ 歯ブラシ・タオル	
予 防 接 種	★清須市・北名古屋・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかをご確認ください、健康推進課(北館2階)へ申請後、接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
個別 胃・大腸・子宮・乳がん検診	12月まで	指定医療機関に直接予約してください。		胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診詳細は「成人保健事業日程表」(4月号広報に折込)をご確認ください。
☎市国民健康保険 特定健診	12月まで	指定医療機関に直接予約してください。		当日、清須市国民健康保険にご加入の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方詳細は送付しました受診券をご覧ください。
☎後期高齢者健診				健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方。詳細は送付しました健康診査受診券・ご案内をご覧ください。
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H29年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	12月13日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
☎心の健康相談	12月15日(金)	春日保健センター	午後1時30分~2時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 要予約 担当：臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談)
	平成30年1月26日(金)	西枇杷島保健センター	午後2時30分~3時20分	
☎うつ相談	平成30年1月18日(木)	清須市役所北館	午後3時30分~4時20分	
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談 平日(午前8時30分~午後5時)		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
福祉課 高齢者 やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか」	毎週金曜日 (12月29日を除く)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	午後1時30分~2時30分	内容：インストラクターによる体操教室 申込不要、費用無料 詳細は、17ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。妊娠中の食事や離乳食、生活習慣病予防の食事、介護食など食生活に関する個別相談

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
推進課 ☎食事なんでも相談	12月13日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分~3時	担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談(平日の午前8時30分~午後5時)も随時受付中

新川地区●プラスチックごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日