

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

2017
11月号
No.004

アイラリー（始良市健康づくり応援ポイントラリー）をご存知ですか？健康づくりの取り組みをカードに記録するだけで、20歳以上の方はどなたでも簡単に参加できます。カードは市役所、各支所に配置してありますので奮って参加ください。

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**糖尿病とCKD(慢性腎臓病)** です。

成人の8人に1人がCKD

腎臓の異常が3か月以上続く状態を

新たな国民病「CKD(慢性腎臓病)」

と言います

CKD 主な要因

- 肥満
- 高血圧
- 糖尿病
- 喫煙 など



CKDとは腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するたんぱく尿が出るなどの異常が3ヶ月以上続く状態です。患者は全国で約1,330万人（成人の8人に1人）と推計され、「新たな国民病」と言われるほど身近な病気となっています。

CKDが進行すると人工透析が必要になることも

人工透析がはじまると...

- 週約3回（1回4～5時間程度）の治療
- 月50万円前後の治療費がかかる
- 食事や水分の制限など

一度はじめると **生涯** 続きます。

透析の
要因第1位は
糖尿病

腎臓の機能低下が持続すると人工透析や腎臓移植が必要になる場合があります。

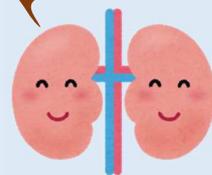
人工透析は機能しなくなった腎臓に代わって血液を浄化する血液治療方法のひとつです。

生活習慣の見直しや検査で予防

CKD予防のポイント

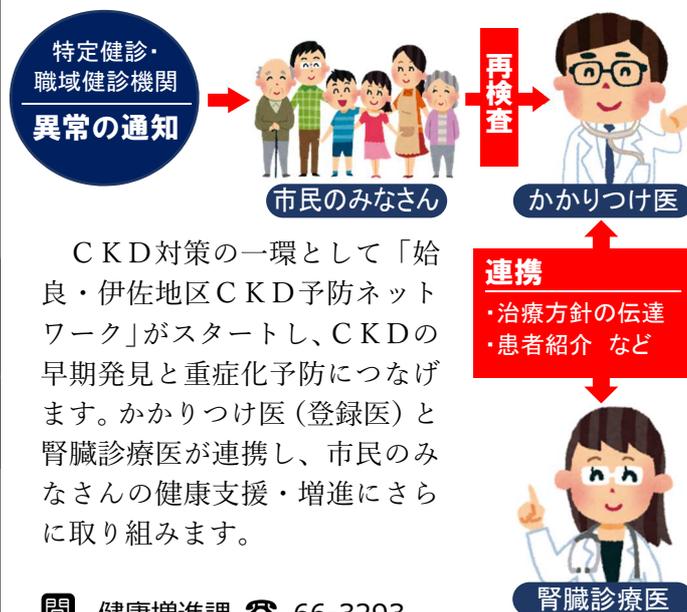
- 塩分や脂肪をとり過ぎない
- 肥満、運動不足の解消
- タバコ・お酒を抑える
- 水分を十分にとる
- 定期的な検査。異常があれば、すぐにかかりつけ医で再検査する

しっかり予防して
腎臓を元気に！



CKD初期は自覚症状がほとんどありません。予防のためには生活習慣の改善や定期的な検査が重要です。

CKDの早期発見・重症化予防をさらに強化 今年からスタート。始良・伊佐地区CKD予防ネットワーク



問 健康増進課 ☎ 66-3293

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに関する情報をお知らせします ～

健康料理教室

健康推進係



○減塩料理教室

鶏肉のオイル焼きオレンジ風味、梅風味の五目豆、里芋の和風サラダ、わかめとかいわれのスープ

日時 12月7日(金) 9時30分～正午頃

場所 始良保健センター

さけの味噌レモン風味、おからのポテトサラダ、のりのすまし汁など

日時 12月15日(金) 9時30分～正午頃

場所 始良保健センター

○郷土料理教室

大豆ご飯、ねぎ味噌カツ、干したけのこ酢たきなど

日時 12月20日(水) 9時30分～正午頃

場所 加治木保健センター

【共通事項】

参加料 350円

対象者 市内在住の方

申込み 11月30日(木)まで要予約

託児 要予約 子ども1人あたり300円

問 食生活改善推進員協議会 担 古城 ☎ 67-0612

糖尿病予防教室

成人保健係



○血糖値をコントロール

日時 12月5日12日、26日、1月9日、23日
2月6日 午前9時30分～正午(受付9時)

場所 始良保健センター

対象 健診などで血糖値が高めと言われた方、血糖値が気になる方※治療中の方を除く

定員 先着25人※6回参加できる方

申込み 11月30日(木)までに電話にて

☎ 成人保健係 ☎ 66-3293

カミカミ期の離乳食教室

健康推進係



日時 12月20日(水)
午前10時～正午(受付9時30分)

場所 始良保健センター

参加料 大人1人300円

対象 9～11か月の赤ちゃんとその保護者

定員 先着10組※託児無し

講師 管理栄養士

申込み 12月15日(金)までに電話にて

持参品 エプロン、三角巾、抱っこひも、米0.5合、
食事前エプロン、スプーン(子ども用)

☎ 健康推進係 ☎ 66-3293

特定健診・長寿健診追加実施

保険年金課

日	時	場所
1月12日(金)	8:30～10:30	加治木保健センター
1月16日(火)	13:30～14:30	松原地区公民館
1月26日(金)	10:00～11:30	加音ホール
2月6日(火)	10:00～11:30	松原地区公民館
2月16日(金)	10:00～11:30	始良公民館
3月9日(金)		

対象 特定健診は40歳以上の国保、長寿健診は後期高齢者医療保険の加入者。※平成29年度内に受診済みか、人間ドック・脳ドック・がんドックで費用助成を受けられた方、または受診予約をされている方は対象外。

健診内容 身体計測、問診、血圧測定、採血、検尿、診察など※受診無料

申込み 12月1日(金)までに市役所窓口に来庁するか、電話にて申込み

☎ 国保医療係(特定健診) ☎ 66-3279
☎ 高齢者医療係(長寿健診) ☎ 66-3117



アイラリーで ポイントをためて 賞品をもらおう!

～健康づくりを応援～

「アイラリー」は健康教室やイベントに参加しポイントを集め、健康グッズと交換できるポイントラリーです。ぜひお気軽にご参加ください。参加情報は底部にあります。

申込締切は12月28日です



※抽選で決定。当選者には来年3月に発送を持ってお知らせします。



※参加者へ贈呈(応募多数の場合抽選)。引換は来年2月頃予定。

参加方法

- ①ポイントカードを準備(市役所・各総合支所担当窓口と始良保健センター、ホームページにあります)。
- ②健康づくりの目標を記入(例・1日1万歩あるく)。
- ③健(検)診ポイントシールを1枚集めます。がん検診、特定健診、人間ドック、職場健診などを各自で受診した方は、その受診日をカードに記入するだけでポイントになります。
- ④施設利用・教室参加でポイントシールを2枚集める。アイラリー指定の市内運動施設・多目的広場(7か所)の利用や、講座・教室やイベントなどに参加してシールを集めます。指定行事などは広報紙に☘マークが付いています。

締切日・申込

12月28日(木)まで。市役所、各総合支所及び始良保健センターへお申し込みください。

☎ 健康推進係 ☎ 66-3293

