



しおかわ いろは
塩川 彩葉ちゃん 3月7日生まれ(上井手)
お誕生日おめでとう! いつも幸せをありがとう
これからも明るく元気な笑顔をたくさんみせてね

初めての HAPPY BIRTHDAY



お誕生日
おめでとう!



よしがい ももな
吉開 桃菜ちゃん 3月18日生まれ(宮内)
お兄ちゃんと仲良く、いつもニコニコ元気に育っ
てね



ふかみ かいと
深見 海斗ちゃん 3月27日生まれ(蔵満)
1歳おめでとう これからも笑顔いっぱい元気
にスクスク育ってね

1歳の誕生日を「広報あらお」でお祝いしませんか?

- 申込期間 4月生まれの人は3月1日～3月10日 申し込み期間内にご応募ください。
 - 申込方法 右記の二次元コードから応募フォームにてご応募ください。市ホームページ、「お誕生日おめでとう」のコーナーからも応募できます。応募多数の場合は抽選となります。
<https://www.city.arao.lg.jp/happy-birthday/birthday-oubo/>
- ☎ 広報あらお編集部 0948-52-3244



あなたの腎臓は大丈夫?

～見逃さないで腎臓からのサイン～

毎年3月の
第2木曜日は
世界腎臓デー



尿検査でたんぱくが
「+」と出たけど…?

「+」と出たら…尿たんぱく・尿潜血は腎臓の毛細血管に傷がついているサインです。尿たんぱくが続くと、腎臓が傷つき腎機能が低下しますが、ほとんどの場合は自覚症状がありません。



体調も悪くないし、
このまま様子を見ようかな。

放置してしまうと…徐々に腎臓の機能が悪くなり、さらに進行すると透析治療が必要になります。また、同じ血液が流れる全身の血管の傷みも疑われ、脳卒中や心臓病の危険性が高まることが知られています。

成人の8人に1人がCKD(慢性腎臓病)です!

CKDは早期に見つけることで、症状の進行を遅らせることができます。

① 尿検査
(尿たんぱく・
尿潜血)
尿の異常がある



② 血液検査
(クレアチニン)
e-GFR 60未満



①②のいずれか、または両方が
3カ月以上続く状態を

CKD(慢性腎臓病)と
いいます。

尿検査で尿たんぱく・尿潜血を指摘されたら、かかりつけ医に相談しましょう!

腎臓の状態は尿検査と血液検査でチェックできます!

20歳～74歳の
国民健康保険
加入者は
特定健診・
若年者健診

75歳以上の
後期高齢者医療
制度加入者は
後期高齢者
健診

40歳以上の
生活保護受給者
などは
健康増進法
健診

社会保険や
共済組合などの
加入者は
職場の健診

年に一度は
健診を受け
ましょう!

お申し込み方法

● 集団健診

郵送...2月中旬ごろに送付した申込書に同封されている返信用封筒にてご郵送ください。(申込期限 3月14日)
電子申請...右の二次元コードよりお申し込みください。▶
(申込期限 3月31日)



● 個別健診

対象者へ4月下旬ごろに受診券を送付します。

健診結果に関するご相談を
受け付けています!

☎ すこやか未来課 保健センター
63-1133

市のCKD予防に関する
取り組みはコチラ▶

