

## 2月の健康づくり

### ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略 

- 日時 4日(火)・18日(火)  
午後7時～  
(準備運動を含め30～40分ほど。  
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 20日(木)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎63-1133

### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 10日(月)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 13日(木)  
▽中央公民館(医師が対応します)  
午前10時～11時30分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎63-1133

**お急ぎください!**  
特定健診受診キャンペーンの応募締切は2月20日です

平成25年度に特定健診を受診した人の中から抽選で50人「あらおシティモール商品券1万円分」、100人「くまモン&マジックータオル」が当たります。お早めにご応募ください。

- 対象 次の全ての条件を満たす人  
①平成25年度に国民健康保険の特定健診を受診した人  
②平成25年12月末時点で国民健康保険の資格がある人  
※年度途中に後期高齢者医療へ切り替わった人も対象になります。
- ③国民健康保険税の滞納がない世帯の人
- 申込期限 2月20日(木) 必着
- 申込方法 個別健診の受診券に同封してある専用はがきで応募してください。複合健診を受診した人には結果説明会などでも配付しています。お持ちでない人は、健康生活課国保年金係で配付します。

私たち荒尾市健康PR隊「MJK」が抽選を行います!



丸尾菜々子 諸永紗由美 小田彩夏

健康生活課国保年金係  
☎63-1327

### 2月は「はたちの献血」キャンペーン期間



みんなで献血の輪を広げましょう。400mL献血・成分献血にご協力を!

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用の血液不足がおきやすいため、成人式を迎えた「はたち」の若者を中心に献血の呼びかけを行っています。特に若い人で、献血をしたことがない人は、ご協力をお願いします。

### おしゃべりカフェ



毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 2月18日(火)  
午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料  
※託児あり/要予約

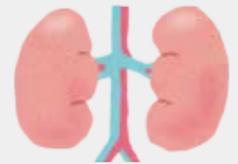
#### テーマ

「母との関係を考える」  
※1～3月までの3回シリーズ。1回のみ参加も可。

●人権啓発課  
男女共同参画推進室  
☎63-1139 FAX 63-1197

## 考えてみませんか? 生きるために欠かせない腎臓のこと

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.47



▲腎臓はソラマメに似た形をした握りこぶし位の大きさです。

成人の8人に1人は腎障害や腎機能が低下する状態が続くCKD(慢性腎臓病)を患っています。腎臓には「尿をつくる」「血圧を一定に保つ」「血液をつくる」という三つの働きがあります。どの働きも生きる上で不可欠なため、もしもの時に備えて腎臓は二つあります。しかし、腎臓は悪くなっても自覚症状はほとんどなく、回復が難しい、とても繊細な臓器なのです。



### 腎臓についてのQ&A



- Q. 腎臓が正しく機能しているかを知りたいのですが?
- A. 血液(クレアチニン)検査と尿(尿たんぱく)検査で知ることができます。

#### クレアチニン

血液中にある老廃物の一つであるクレアチニンは、腎臓の機能が低下すると、尿として排出される際、十分にろ過されず、血液中に残ります。  
◆基準値: 男性 1mg/dl、女性 0.7mg/dl 以下

#### 尿たんぱく

通常、体に必要なたんぱくは血液中に残りますが、腎臓の構造や働きに異常が出ると、血液中のたんぱくが尿として体の外に出てしまいます。  
◆基準値: (-)

※クレアチニンは男性 1.3mg/dl、女性 1.0mg/dl 以上、尿たんぱくは (+) ~ (3+) の場合、医療機関での受診をお勧めします。

- Q. 腎臓の機能が低下するとどうなりますか?
- A. 体に毒素がたまり、さまざまな不調が現れ、死に至ることもあります。腎臓の機能が低下してしまった場合、透析治療を行い、毒素を体の外に出す必要があります。

- Q. なぜ腎臓の機能が低下するのですか?
- A. 糖尿病や高血圧、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が腎臓の機能低下に影響します。

- Q. 腎臓を守るために気をつけることはありますか?
- A. 次の六つのことに気をつけてください。

- ①血圧、血糖、脂質の数値を正常値に保つ
- ②こまめに体を動かす
- ③しっかり睡眠をとる
- ④ストレスを解消する
- ⑤お酒と上手につき合う
- ⑥禁煙する



◆腎臓を守る生活を心掛け、年に一度は腎臓の健診を受診しましょう!

保健センター ☎63-1133