

# 平成24年度 特定健診・がん検診(集団)受診者数

【単位：人】

| 若者<br>(20~39歳) | 特定<br>(40~74歳) | 長寿<br>(75歳以上) | 胸部XP | 胃がん | 大腸がん | 肺がん | 前立腺<br>がん | 肝 炎 | 骨密度 |
|----------------|----------------|---------------|------|-----|------|-----|-----------|-----|-----|
| 64             | 370            | 100           | 571  | 256 | 384  | 198 | 165       | 23  | 269 |



今年度は、健診結果の説明会を下記の日程で行います。希望する方は、保健センターへ電話でお申込みください。  
また、健診結果が「特定保健指導」の該当になった方には、保健師、栄養士による指導を受けていただきます。対象者には積極的支援、動機づけ支援のご案内をお送りしますので、受け取った方は必ず特定保健指導を受けてください。  
保健センターでは、みなさんの健康づくりのお手伝いをして

健康は自分でつくる みんなで支える  
保健センターでは、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています

## 健診結果説明会 自分流 楽しく続ける 健康づくり

健診結果説明のほか、生活習慣病予防のための食事や運動についての個別相談を実施します。

日 時 9月3日(月)・4日(火)・10日(月)・14日(金)

午後1時30分~3時30分

場 所 保健センター

内 容 健診結果の説明、健康問題・生活習慣全般についての個別相談  
申 込 予約制となっていますので、希望する方は事前に保健センターへお申込みください。

問合せ 保健センター ☎82-1557

います。いつまでも生きがいをもっていきいきと暮らせるよう、運動や食生活など生活習慣の見直し、肥満の解消・予防のために、運動教室や健康相談をおおいに活用してください。

## 慢性腎臓病(CKD)を予防しよう

自分には関係ないと  
思っていないませんか？

### 慢性腎臓病ってなに？

腎臓の働きが慢性的に低下していく病気を、慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)と言います。これを放っておくと、やがては腎不全となり、最終的には透析治療をしなければならなくなります。

### 慢性腎臓病ってどんな病気？

慢性腎臓病と言われる人は、全国に1330万人以上もおり、20歳以上の成人の8人に1人がかかっていることとなります。  
慢性腎臓病の初期はほとんど自覚症状がなく、気づいたらかなり悪化しているところから、この病気の恐ろしさがあります。高血圧や糖尿病といった生活習慣病やメタボリックシンドロームとも関係していて、誰もがかかる可能性のある病気です。

### 一度機能が低下した腎臓は元には戻らない

早期発見・早期治療が大切です。普段の血圧に気をつけ、定期的に検尿や血液検査を受け、万が一慢性腎臓病と診断された場合は、これ以上腎臓の機能を低下させないように心がけましょう。

### 食事を見直そう

慢性腎臓病と言われたら、医師や栄養士に相談して症状にあった食事を取るようにしましょう。  
★バランスのよい食事を取りましょう。  
★タンパク質の取り方に気を付けましょう。

★塩分は大敵です。塩分を取り過ぎると血圧が上がります。塩分を減らせば血圧は下がり、腎臓への負担が軽くなります。1日の塩分量は10g以下におさめましょう。

(出典・特定非営利活動法人 埼玉県腎臓病患者友の会)