

健康づくり講演会

体の中で腎臓は大切な働きをしています。

腎臓の疾患は、糖尿病に限らず、脳血管障害や心臓病、メタボリック症候群などさまざまな要因が関係していることがわかってきました。

腎臓機能の低下や腎臓の疾患を予防するために、日常生活の中で何をどう気をつければよいのでしょうか。専門医である小林先生から、腎臓機能に着目した食事や健診結果の見方についてお話していただきます。

日 時 9月30日（日）

午後1時30分～3時30分

講 師 小林内科医院院長 小林竜也先生

演 題 知らないうちにいたむ腎臓
～慢性腎臓病（CKD）について～

場 所 保健センター

申 込 9月25日（火）までに保健センターへ
お申込みください。

問合せ 保健センター ☎ 82 - 1557

もしかして慢性腎臓病?? こんな人は注意してください！

- ☒ 夜中に何度もトイレに行く
- ☒ 顔や手足がむくむ
- ☒ 立ちくらみや貧血がある
- ☒ 疲れやすくいつもだるい
- ☒ 少し歩いただけで息が切れる

慢性腎臓病の発症や進行を遅らせるには… 生活習慣に気をつけよう！

- ・塩分を控えよう！
- ・適度な運動も大切だよ
- ・禁煙！
- ・アルコールを控えよう！
- ・過労やストレスは大敵！
- ・何よりも
規則正しい生活



不活化ポリオワクチンについてのお知らせ

平成24年9月1日から生ポリオワクチンの定期予防接種は中止され、単独の不活化ポリオワクチンの定期接種が導入されます。

●単独の不活化ポリオワクチン導入（平成24年9月1日）から、4種混合ワクチン導入までの接種方法

ポリオワクチンをまだ1回も受けていない	不活化ワクチンを合計4回受けてください。 初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、追加接種として初回接種終了後、標準として1年の間隔をおいて1回
生ポリオワクチンをすでに1回受けている	不活化ワクチンをあと3回受けてください。 生ワクチン接種から27日以上おいて1回+20日以上をおいて1回、追加接種として初回接種終了後、標準として1年の間隔をおいて1回
不活化ポリオワクチンを1～3回受けている	不活化ワクチンが合計4回となるよう残りの回数を受けてください。 国内未承認の不活化ポリオワクチンの接種を開始している方も、不足分を定期接種で受けることができます。
生ポリオワクチンをすでに2回受けている	不活化ポリオワクチンは接種する必要はありません。

★3種混合ワクチンは従来通り受けてください。

★使用する不活化ポリオワクチンは、単独の不活化ポリオワクチンです。

★平成24年9月1日の導入時点では4回目の追加接種は定期接種対象外です。

※詳細につきましては保健センターへお問合せください。問合せ 保健センター ☎ 82 - 1557

