

8人に1人がCKD!?



腎臓を守ろう！

CKD（慢性腎臓病）をご存知ですか？

CKDとは？

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気の総称です。

CKDの発症は高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病の悪化と深い関係があります。

日本には患者が「成人の8人に1人」いると考えられており、新たな国民病ともいわれています。

CKDの進行で心配されることは？

症状が進行すると人工透析が必要になる場合があります。人工透析は、週2～3回の通院が必要となり、1回4～5時間かかるため、日常生活に大きな影響を及ぼします。

さらに、症状の進行に伴い、脳卒中や心筋梗塞など

の発症率も高くなります。

市の状況

市では、毎年、約60～70の方が人工透析になっています。人工透析になる原因は、生活習慣と関係の深い、糖尿病を原因として、腎機能が低下する病気（糖尿病性腎症）が最も多い状況です。

腎臓を守りましょう

腎臓の機能は、一度低下するとほとんどの場合、回復することはありません。そのため、生活習慣を見直し、高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を予防するとともに、毎年の健診を受診するなど、早期の発見が大切です。

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300

腎臓を守るために
できること！

- 塩分を減らす ■ 肥満を防ぐ ■ 高血圧、高血糖、脂質異常の管理をする
- 禁煙をする ■ 毎年健診を受ける

今日からできる減塩生活 日々の生活を定期的に見直しましょう！

チェック項目	チェック
めん類を週に2回以上食べる	
めん類を食べる時、汁を半分以上飲む	
みそ汁やスープを1日に2杯以上飲む	
かけしょう油やソースを1日に小さじ2杯以上食べる	
漬物を1日に小皿2皿以上食べる	
野菜の煮物や魚の干物を毎日食べる	
ハムやベーコン、練り製品などを毎日食べる	

チェックが3個以上ついた方は要注意！

できることから減塩生活に取り組んでいきましょう！



禁煙しましょう！

たばこは動脈硬化をすすめ、CKDと深い関係のある生活習慣病の要因になるだけでなく、多くの有害物質を含み、がん発症率を高めます。

ご自身のためにも、ご家族や友人のためにも、禁煙について考えてみませんか。

自分だけでやめられない場合は、医療のサポートを受けることもひとつの方法です。

CKD シールをご存知ですか？

CKD の方のお薬手帳に貼るシールです。

シールを貼り、医師や薬剤師にCKDであることを伝えることで、腎臓に負担をかけにくい薬を処方してもらいます。

医療機関や薬局で貼ることができます。



子育て世帯・若年夫婦世帯の方へ 住宅の取得・賃借に関する助成制度を紹介します

市では、子育て世帯・若年夫婦世帯の住宅取得などに関する助成を行っています。

申請期限 来年3月15日(火)まで

詳しくは、市のホームページをご覧ください。


問合せ 都市政策課住政策推進室 内線 247

助成名称	助成額	対象	主な要件
ひたち子育て応援マイホーム取得助成	最大 61万5千円	中学生以下の子を養育している世帯	令和2年4月1日以降に市内で住宅取得などを行うこと
山側住宅団地住み替え促進マイホーム取得助成	最大 111万5千円	下記のいずれかに該当する世帯 ■中学生以下の子を養育している世帯	令和2年4月1日以降に山側住宅団地で住宅取得などを行うこと
山側住宅団地住み替え促進家賃助成	最大 34万円	■夫婦のいずれかが40歳未満である世帯	令和2年4月1日以降に山側住宅団地で戸建住宅を賃借すること

? 住宅を相続しました。助成の対象になりますか?

相続による取得は対象外です。対象となるのは、新築、購入、増築、改築（建て替え）による取得です。相続のほか、贈与による取得や内外装のリフォームは対象外です。

? 山側住宅団地とは、どこですか?

高鈴台、山の神、青葉台、堂平、平和台、小咲台、中丸、塙山、金沢、台原、根道ヶ丘、みかの原を指します。
詳しくはこちら▶ 

最大10万円！若者の皆さんを応援！ 資格取得費用を補助します

憧れの職業に就きたい！資格を取って自分のキャリアアップにつなげたい！という若者の皆さんを応援するため、資格取得費用の一部を補助します。

対象

市内在住の満18歳以上満39歳以下の方で、対象資格の試験に合格したかた

- * 高等学校、大学、短期大学及び高等専門学校の在籍者は除きます。
- * 試験を要しない講習などの場合は、講習を修了した方

補助額

入学金、受講料、受験手数料の合計額の1/2（上限10万円）

- * 対象経費が2万円を超えない場合は対象外



対象資格

教育訓練給付制度において厚生労働大臣が指定する講座で取得可能な国家資格、公的資格など

- * 詳しくは、右記QRをご覧ください。



教育訓練給付制度
検索システム

申請方法

資格取得から4か月以内に、指定の補助金交付申請書（市のホームページからダウンロードできます）などを女性若者支援課へ提出してください。

- * 補助申請をする方は、市ホームページをご覧ください。事前に女性若者支援課にご相談ください。



市HP

問合せ 女性若者支援課 TEL 26-0315