

健診を受けて、早期に発見！

シー ケー ディー

CKD（慢性腎臓病）からからだを守りましょう

CKD（慢性腎臓病）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です。今、日本には患者が約1,330万人（20歳以上の成人の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。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、早期の発見が大切です。



8人に1人がCKD!?

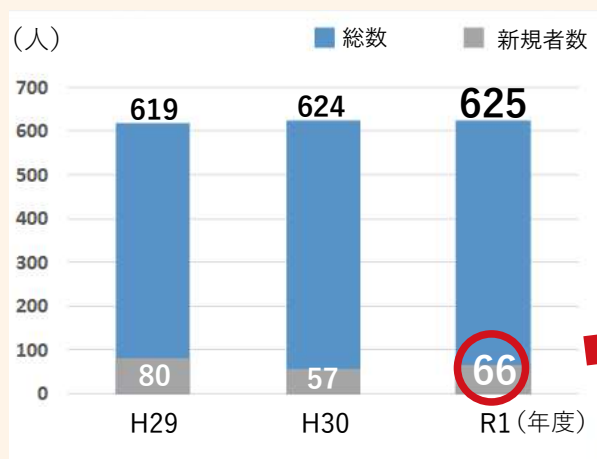
CKD（慢性腎臓病）の進行で心配されることは？

CKD（慢性腎臓病）の発症は高血圧、高血糖、脂質異常など生活習慣病の悪化と深い関係があります。

症状が進行すると人工透析(*)が必要になる場合もあり、脳卒中や心筋梗塞などの発症率も高くなります。

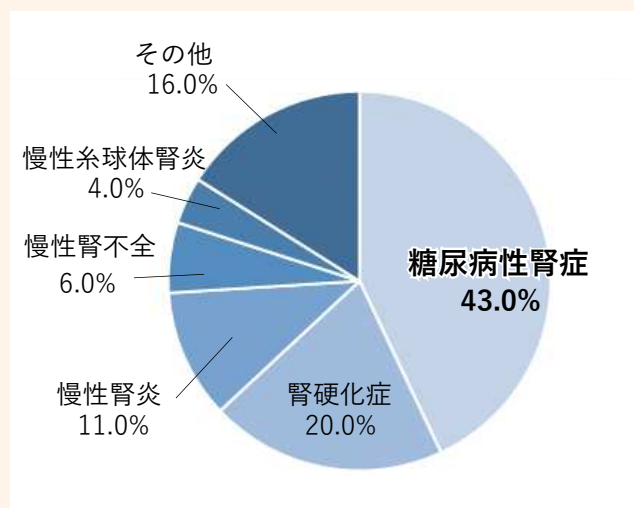
*人工透析は、週2・3回の通院が必要となり、1回4・5時間かかるため、日常生活に大きな影響を及ぼします。

人工透析になる原因は、生活習慣病と関係の深い、糖尿病性腎症が最も多い状況です



【市の身体障害者手帳(じん臓1級)交付人数】

人工透析になる原因は糖尿病性腎症が約4割！



【令和元年度新規に透析を開始した原因】

早期に発見するために

CKD（慢性腎臓病）の初期は自覚症状がほとんどありません。健診（尿検査や血液検査など）を受けて、自分の腎臓の状態を知ることが大切です。

また、腎機能が低下し始めている方は、早期治療によって進行を遅らせることができます。放っておかず、病院を受診したり、かかりつけの医師に相談しましょう。

日立市では、かかりつけ医と腎臓専門医の連携を強化しています。

今年度の健康診査は9月から完全予約制で実施しています。日立市国民健康保険に加入している方や、後期高齢者医療制度に該当する方などで、受診を希望する際にはお申し込みください。*受診希望月によって申し込み期間が異なります。詳細は、市のホームページや7/20・8/5号市報をご確認ください。

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

日立市役所 〒317-8601 助川町1-1-1 TEL 22-3111 IP 電話 050-5528-5000

腎臓を守るためにできること

健診受診や生活習慣病の管理以外にも、生活の中でできることはたくさんあります。

☑ 塩分は控えめに

塩分のとり過ぎは血圧を上昇させ、腎臓に負担をかけます。



☑ 禁煙をする

たばこは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。



実施期間は 10 月 1 日(木)から来年 1 月 31 日(日)まで

インフルエンザの予防接種を受けましょう

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180

市では 10 月 1 日から、生後 6 か月以上の方に、インフルエンザの予防接種公費助成を拡大して開始しています。

今シーズンは新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、インフルエンザの予防接種を希望する方が増えることが想定されています。そのため、国は過去 5 年間で最大量(約 6,300 万人分)のワクチン供給を予定しており、下記のとおり、10 月中は優先的な接種対象者への呼びかけを行っています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

【10 月中の優先的な接種対象者】

優先的な接種対象者	接種時期の目安
65 歳以上の高齢者など	10 月 1 日から、早めに受けてください。
医療従事者、基礎疾患を有する方、妊婦、生後 6 か月から小学校 2 年生	国の呼びかけでは、10 月 26 日からとなっていますが、 <u>接種希望者は 10 月 1 日から受けることが可能です。</u>

助成方法 医療機関が設定する接種料金から助成額を差し引きます(差額は自己負担)。

その他 市外の医療機関で接種を希望する 65 歳以上の方は、12 月 18 日(金)までに健康づくり推進課へ電話でお問い合わせください。

【助成内容】

助成対象者	助成回数	助成額など	申込方法
65 歳以上の方(*1)、13 歳以上 19 歳未満の方、妊娠している方(*2)	1 回	3,000 円(1 回当たり)	【申込み不要】 協力医療機関(健康カレンダーに掲載)に予約し、保険証など日立市民であることと年齢などが確認できるものを持参し接種
19 歳以上 65 歳未満の方	1 回	1,000 円(1 回当たり)	
生後 6 か月以上 13 歳未満の方(*3)	2 回	3,000 円(1 回当たり)	
生後 6 か月以上で生活保護を受給している方	1 回 (13 歳未満は 2 回)	市内で接種する場合は無料	【申込みが必要】 保健センター、市民課、各支所、社会福祉課にある「インフルエンザ予防接種負担金免除申請書」に記入する。 申込期限: 12 月 18 日(金)まで

- *1 60 歳以上 65 歳未満の市民で、心臓・じん臓・呼吸器に障害があり(透析、在宅酸素を受けているなど)、医師が基準に基づき認めた方は助成の対象となります。かかりつけが市内の協力医療機関である方は、直接、医師にご相談ください。
- *2 事前に、接種について主治医に相談しておくことをおすすめします。また、接種日当日、保険証など身分が証明できるものと母子健康手帳の表紙のコピーを持参してください。
- *3 接種回数は、1 回目の接種日の年齢が基準になります。

あなたの写真がカレンダーに！ だいすきひたちフォトコンテストにご参加ください



皆さまから応募された写真でカレンダーを作成します。日立市の魅力を伝える写真をぜひご応募ください。優秀賞(3 点)、JR 日立駅賞(3 点)に選ばれた方、また、抽選で 3 名の方に賞品を贈呈します。

応募期限 10 月 31 日(土)まで

対象 どなたでも何度でも応募可能です。

*応募規約・注意事項などをご理解の上、ご応募ください。

応募方法 次のいずれかでご応募ください。

- メールで日立市観光物産協会 kansan.hitachi@gmail.com へ
- SNS のアカウントを公開設定にして、ハッシュ

タグ「#だいすきひたちフォトコンテスト」をつけて投稿

応募規約・注意事項 日立市観光物産協会のホームページ (<http://kankou-hitachi.jp/>) をご確認ください。

賞品

優秀賞(3 作品) 市内宿泊施設利用券
JR 日立駅賞(3 作品) JR に関わる商品
抽選(3 作品) 市内特産品

その他

作成したカレンダーは、日立駅情報交流プラザで販売します。

問合せ 日立市観光物産協会 TEL 24-7978

