

あなたの腎臓が心配です

あなたもCKD（慢性腎臓病）かも！？

日本の成人
8人に1人

CKD（慢性腎臓病）とは？

自覚症状がないまま、徐々に腎臓の機能が低下していく病気です。放ったままにしておくと、腎臓の働きがさらに低下し、人工透析が必要となってしまう場合や、脳卒中、心筋梗塞などの発症率も高まります。

日本のCKD患者数は、約1,330万人（成人の8人に1人）と推計されており、誰もがかかる可能性のある身近で危険な病気です。

あなたはいくつ
当てはまりますか？

CKD 危険度チェック

当てはまる項目が多い人は、CKDになりやすいので「注意」が必要です。

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肥満である | <input type="checkbox"/> 高齢である | <input type="checkbox"/> 水分をあまり取らない |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病である | <input type="checkbox"/> 家族に腎臓病の人がいる | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 血圧が高い | <input type="checkbox"/> お肉中心の脂っこい食事が好き | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている |
| <input type="checkbox"/> コレステロール値が高い | <input type="checkbox"/> 味付けの濃いものが好き | <input type="checkbox"/> 睡眠不足や過労ぎみである |

腎臓を守るために 生活習慣を見直しましょう！

- 減塩する
- 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

生活習慣病予防に関する情報をInstagram（右記QR）でお知らせしています！ぜひ、ご覧ください。



CKDシールを知っていますか？

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。



問合せ 健康づくり推進課 ☎ 21-3300

早期発見・早期治療のために

子宮頸がん検診（集団検診）をご利用ください

完全予約制で、子宮頸部の内診と細胞診を行います。

とき 8月上旬～来年2月上旬までの17日間

*詳しい日程は、申し込みの際にお知らせします。

ところ 日立メディカルセンター（幸町）

対象 20歳以上の女性 *先着1,000人。今年度、すでに医療機関で検診を受けた方は対象外

料金 65歳未満：1,300円 65歳以上：400円

*生活保護世帯や市・県民税非課税世帯の方は、検診当日の申請により無料。

申し込み 7月12日(火)から15日(金)までに電話で、健康づくり推進課 ☎ 21-3300 へ

第63回

日立港まつり

7月24日(日) 午後1時～7時50分(荒天中止)

会場 日立港区内

*会場へは、ひたちBRT(終点おさかなセンター下車・有料)をご利用ください。

■地元事業所によるイベントコーナー

■山車巡行(ただし) ■自衛隊護衛艦一般公開

■花火大会(午後7時20分～)

海上自衛隊護衛艦(訓練支援艦)

「てんりゅう」一般公開

公開時間 午後1時～5時

公開場所 茨城港日立港区第3ふ頭

申し込み 当日直接会場へ

- *希望者が多い場合は制限する場合あり。
- *乗艦時は、かかとが低い靴・動きやすい服装で。雨天時は、カッパのご用意を。
- *緊急出動などの事情により、中止になる場合あり。



全長106m、総トン数3,000トン

問合せ 産業立地推進課 ☎内線445 日立港まつり実行委員会事務局 ☎53-5330

会議や研修、宴会、日帰り入浴も

リニューアルした久慈サンピア日立をご利用ください

館内の装いも新たに、久慈サンピア日立が7月1日(金)にリニューアルオープンしました。新しくなった久慈サンピア日立をぜひご利用ください。

問合せ にぎわい施設課 ☎内線474

(予約・相談は久慈サンピア日立 ☎53-8000へ)



予約受付中

☎53-8000

または右記QRから 久慈サンピア日立HP



会議・研修・宴会

会議・研修・宴会にご利用いただけるお部屋が、大小10タイプあります。基本は2時間から、以降1時間単位でのご利用で、半室のご利用も可能です。予算に応じて各種コースのご案内をしますので、お気軽にご相談ください。



日帰り入浴(人工光明石温泉)

営業時間：午前10時～午後9時

*水曜日は午後0時30分から

料金：中学生以上500円

3歳以上300円

