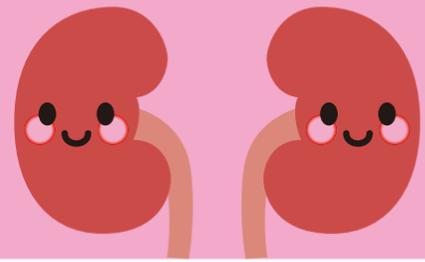


正しく知って、正しく予防! あなたの腎臓は大丈夫ですか?



慢性腎臓病(CKD)は、腎臓の働きがだんだん悪くなっていく腎臓病の総称です。日本人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)といわれています。

初期にはほとんど自覚症状がありませんが、放置すると透析や腎臓移植が必要となる場合があります。健診などで早期発見し、良質で適切な治療を行うことで、発症を予防したり、重症化を防ぐことができます。

徳島県の

新規
透析患者数
342人*

慢性
透析患者数
2,843人*



※日本透析医学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状」(2021年12月31日現在)より

●慢性腎臓病(CKD)を予防するために

生活習慣の改善や食事療法によって、慢性腎臓病(CKD)の進行を抑えることができます。医師や管理栄養士からの指導に基づいて取り組みましょう。

●体重を適正に維持しましょう。

BMI 25未満

BMI(kg/m²) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



●家庭で血圧を測っていますか?

血圧の管理目標

130mmHg/80mmHg 未満

●禁煙と適正飲酒に努めていますか?



●脂質(コレステロール)の管理に努めていますか?

LDLコレステロールの目標値

120mg/dL未満、可能であれば100mg/dL未満

●減塩に努めていますか?

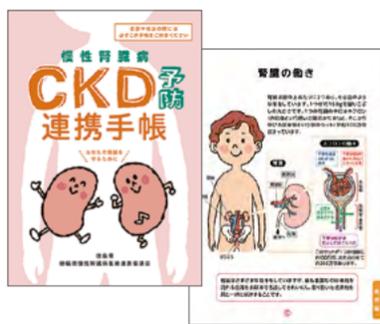
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取量 1日6g未満



●「CKD予防連携手帳」を配布しています!

腎臓を守るためには、治療やサポートに関わる医師や関係者(保健師や管理栄養士等)が情報を共有することが重要です。適切な治療や生活習慣の改善をサポートするツールとして手帳を作成しました。

医療機関や市町村窓口等で配布された方は、受診や相談の際にご持参いただくとともに、自己管理に活用してください。



●「減塩」をテーマにした動画を作成しました!



慢性腎臓病(CKD)の予防方法のひとつである「減塩」をテーマに動画を作成しました。

「腎臓の働き」や「慢性腎臓病のこと」、「家庭・外食で減塩をするポイント」など盛りだくさんの内容となっています。ぜひご覧ください。



動画はこちら

●お問い合わせ先 県健康づくり課 健康プロジェクト担当
☎088-621-2988 FAX088-621-2841

県庁だより

県主催の講習会や募集などさまざまな情報をお知らせします。

講座・講習

●アレルギー疾患対策研修会・県民公開講座

アレルギー疾患について、専門家から最新の知見と正しい情報についてお話いただきます。

【とき】2月23日13:00~

【ところ】徳島大学長井記念ホール

【問】県健康づくり課

☎621-2208 FAX621-2841

●徳島小松島港クルーズ・セミナー

【とき】2月22日13:00~

【ところ】徳島グランヴィリオホテル

【受講料】無料【申込期限】2月19日

【問】県運輸政策課港にぎわい振興室

☎621-2585 FAX621-2875

募集しています

●県立テクノスクール訓練生(第四期)

【訓練科】(中央校)機械、金属、電気環境、木工、理容

(南部校)自動車整備、カラーコーディネート塗装
(西部校)住宅建築、電気工事、自動車整備科

【入校月】4月【申込期限】3月15日

【申込場所】各テクノスクールまたは居住地を所管する公共職業安定所

【選考日】3月22日

【問】県産業人材育成センター

☎621-2351 FAX621-2852

●県立西部テクノスクール訓練生

【訓練科】設備施工科【定員】15人

【入校月】4月【訓練期間】6か月

【受講料】無料(教材費など別)

【申込期限】3月1日

【申込場所】居住地を所管する公共職業安定所

【選考日】3月18日

【問】県立西部テクノスクール

☎0883-62-3067 FAX0883-62-3140

●アグリビジネスアカデミー受講生

【コース】①営農基礎講座(春夏クラス)

②農業経営者育成講座

③6次産業化講座

④農業機械安全使用者養成講座(春期クラス)

【対象】農業の技術や知識を学びたい人

【定員】①15人 ②③20人 ④30人

【応募期限】3月1日

【問】県立農業大学校

☎674-1026 FAX674-8129

お知らせ

●2月は北方領土返還運動全国強調月間です

択捉島、国後島、色丹島、歯舞群島の北方四島は、日本固有の領土です。北方領土問題に対する関心と理解を深めましょう。

【問】県総務課 ☎621-2025 FAX621-2821

●LPガスをお使いのみなさまへ

販売事業者を通じて、契約1件につき、請求額から1カ月あたり1,100円(税込)を上限に値引き。

【対象】県内のご家庭や飲食店などでLPガスをお使いの人

【対象期間】2月分及び3月分

【問】(一社)県エルピーガス協会

☎665-7705 FAX665-6905

県消防保安課 ☎621-2282 FAX621-2849

催し

●JR牟岐線サイクルトレイン混乗試験

牟岐線の利便性向上、利用促進のため、一般の列車に自転車をお持ち込みいただける混乗によるサイクルトレインの実証運行を実施します。利用は、事前予約、追加料金ともに不要です。

【実施日】2月23、24日、3月2日

【乗降可能駅】阿南駅~阿波海南駅間の全駅

【積載可能台数】10台(1人1台、先着順)

【問】県次世代交通課

☎621-2581 FAX621-2832

ご意見募集

●オープンとくしま・パブリックコメント

◆徳島県立総合看護学校管理規則(一部改正案)

【内容】県立総合看護学校の第一看護学科の社会人入試(採用)枠を導入することに伴い、関係規定を改正するもの

【応募期限】2月29日

【問】県医療政策課 ☎621-2195 FAX621-2898

※市外局番088を省略しています。



Q.「日本人の8人に1人が慢性腎臓病(〇〇〇)といわれています。〇に入る文字は何でしょうか。」

●プレゼント
生金長
(3個入)
抽選で5名様
【提供】株式会社ハレルヤ



●答え、住所、氏名、年齢、感想、取り上げて欲しいテーマなどを記入の上、はがき、Eメール(宛先は表紙上部に記載)または2次元コードでご応募ください。

締切 2月28日(水) 必着
1月号の正解は「フレイル」でした。
応募はこちらから▶



あわとくVOICE

●フレイル予防のためにバランスの良い食事と適度な運動を心がけたいと思います。(60代) ●レシピやおでかけ情報など、とても楽しく読ませていただいています。(30代) ●SDGsの取組など、知らなかった事が多く取り上げられていて、よく分かりました。(80代)