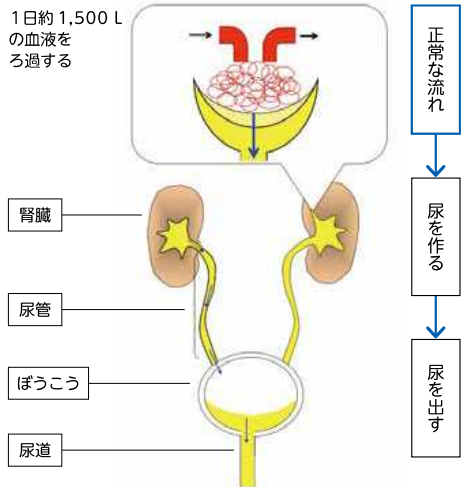


『徳島県の人工透析患者数は全国1位』(人口100万あたり*) だということを知っていますか？

腎臓は、腰の辺りに左右対称に2個あります。そらまめのような形をした握りこぶしぐらいの大きさで、1個が150gほどの小さな臓器です。

【腎臓の仕事ってなあに？】

1日約1,500Lの血液を
ろ過する



1. 老廃物を排泄
2. 血圧の調整
3. 血液をつくる働きを助ける
4. 体液量・イオンバランスを調整
5. 強い骨をつくる

慢性腎臓病 (CKD) が悪化して、
腎不全になると・・・



徳島県では、約2,800人*の方が
人工透析を受けています。

*わが国の慢性透析療法の現況
(2018年12月31日現在) より

～あなたの腎臓を守るために～

慢性腎臓病 (CKD) は透析に近づくまで**無症状**の場合が大多数です。発症には、**糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症**などの生活習慣病が強く関係しています。発症予防のために、生活習慣病を早く見つけ、治療を開始することが重要です。

1年に1回は必ず健康診断を受け、健康状態を確認してください！

吉野川市では、令和元年度特定健康診査受診者のうち
5人に1人が腎機能60%未満に低下していました。



※日本では、成人の約8人に1人が慢性腎臓病と推計されています。

慢性腎臓病の定義

<1、2のいずれかまたは両方が3カ月以上持続すること>

1. 尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか。特に蛋白尿の存在が重要
2. 糸球体ろ過量 (GFR) 60ml/分/1.73m²未満

※糸球体ろ過量 (GFR) とは・・・

腎臓がどれくらい老廃物を尿へ排泄する能力があるかを示しています。

クレアチニン値から計算し、GFR60ということは、腎機能が60%ということです。

●問い合わせ **健康推進課** ☎22-2268 FAX22-2245

国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ 特定健診を受けましょう
健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

生活トピックス

鴨島公民館だより

★講座案内 (参加費無料)

- 知って役立つ ～はじめようフレイル予防～
とき 11月18日(水) 午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
講師 三加茂田中病院フレイルトレーナー 寺野誠さん
- FPから学ぶ「くらしとお金」
～社会保障制度の改正と税の動向を知る～
とき 11月21日(土) 午前10時～11時30分
ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
講師 日本FP協会徳島支部 玄番芳江さん
- 元気づくり体操 ～ことばの体操～
とき 11月26日(木) 午後1時30分～3時
ところ 鴨島老人福祉センター 集会所
講師 鴨島病院言語聴覚士 森拓麻さん
- そこがもっと知りたい ～知ろうプラスチックごみ問題・この10年で地球が危ない 私たちが今すること！～
とき 11月30日(月) 午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
講師 環境アドバイザー 藤井園苗さん

● 知って役立つ

- ～インフルエンザ予防と対策 栄養と身体への刺激～
とき 12月16日(水) 午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
講師 大塚製薬(株)管理栄養士 久保美恵子さん
- ★募集
● 和紙ざり絵体験教室生募集
とき 12月10日(水) 午前10時～正午
講師 麻植照美さん
材料費 1,350円(当日集金)
準備物 おしぼりまたはウェットティッシュ
定員 10人(先着順) 募集期限 11月20日(金)
- 冬休み子ども教室「中学1年生のための振り返り英語塾」生徒募集
とき 令和3年1月4日(月)
午後1時30分～4時30分
講師 かもじま英数塾 森本さと美さん
授業料 無料 準備物 ノート・筆記用具・マスク
定員 10人(先着順)
募集期限 12月16日(水)

●問い合わせ 鴨島公民館 ☎24-5111 FAX24-5113

LGBTQ コミュニティスペースのご案内

LGBTQ (レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー・クエスチョニングなど)の当事者や家族、パートナー、友人・支援者など、どなたでも参加できるコミュニティスペース (交流会) を開催します。



とき ▶ 11月21日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ ▶ 文化研修センター・研修室5

講師 ▶ 鳴門教育大学大学院 学校教育研究科教授 葛西 真記子さん

あなたは、「ひとりぼっちじゃない」性のあり方は多様です。

グループワーク等を通して、さまざまな人と意見交換するなかで、自分の内面と向き合い、「自分らしさ」について考えてみませんか？

新しいつながりができるかもしれませんよ。家族、パートナー、友人、支援者も参加ください。



＼こんなことで悩んだら／

- ・自分の性的指向や性別の違和感。
- ・自分の性別がはっきりと分からない。
- ・自分の性的指向や性別違和のために、職場で安心して働くことができない。

定員 ▶ 10人 予約受付 ▶ 11月19日(木)までに人権課へご連絡ください。※秘密厳守
参加料 ▶ 無料 ※検温・マスク着用にご協力ください。

●問い合わせ **人権課** ☎22-2229 FAX22-2260

ひとりで悩まずに相談してください。
とくしま自殺予防センター ☎088(602)8911 FAX088(652)2327 9:00～16:00(土・日・祝日・年末年始除く)