

3月10日 献血にご協力を

～畜産開発公社、役場前で実施～

毎日発生する事故や、さまざまな病気で多くの人が血液を必要としています。輸血に必要な血液を、いつでも十分に確保しておくためには、皆さんの献血の協力が必要です。

次のとおり献血を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

■期日

3月10日(金)

■時間/場所

▷ 9時30分～11時30分

畜産開発公社

▷ 13時30分～16時30分

役場前

■献血内容

全血献血 (400ミリリットル)



ひとり親家庭への入学支度金など

～申請期限は3月17日～

町では、ひとり親家庭に対し、小学校入学支度金、中学校入学支度金、中学校卒業祝金として町の商品券を支給します。

該当者には個別に通知しますが、2月以降ひとり親家庭になった場合や、転入した方などは、健康福祉課にお問い合わせください。

■給付額

該当児童・生徒一人につき5,000円分の商品券

■申請期限 3月17日(金)

■申請先 健康福祉課

予防接種助成の接種期限

～接種期限は3月31日～

●くずまキッズ予防接種事業

下記の対象ワクチンを接種した方は、印鑑、領収書および明細書を持参の上、健康福祉課で申請手続きを行ってください。

助成金は、くずまき商品券で即日交付します。

■対象ワクチン

▷任意接種 ロタテック (ロタリックス)、おたふく風邪、インフルエンザ

▷定期接種以外 水痘、麻疹風疹、B型肝炎 ※おたふく風邪、水痘、麻疹風疹は高校3年生相当の方も助成対象です。

■接種期限 3月31日(金)

※インフルエンザは1月31日で終了

■申請期限 4月7日(金)

複数回の接種が必要なワクチンで、3月31日時点で未完了の場合であっても、接種済み分を申請期限までに必ず申請してください。

●高齢者用肺炎球菌ワクチン インフルエンザ

町外の医療機関で接種した方は、印鑑、領収書および明細書、通帳など (口座番号が分かるもの) を持参の上、健康福祉課で申請手続きを行ってください。

助成金は後日、指定口座に振り込みます。

町内の医療機関で接種した方は、申請手続きの必要はありません。

■接種期限 3月31日(金)

※インフルエンザは1月31日で終了

■申請期限 4月14日(金)

3月は自殺対策強化月間です

— ゲートキーパーとは —

変化に気付く

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

よりそいホットライン

24時間対応

フリーダイヤル つなぐ つつむ
0120-279-226

あなたの腎臓は大丈夫？

「慢性腎臓病 (CKD)」

私たちの生活を脅かす新たな国民病

CKDとは、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称で、腎臓の働きが健康な人と比べて60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続く状態をいいます。CKDには糖尿病の合併症である糖尿病性腎症、高血圧が引き起こす腎硬化症、高尿酸血症からの痛風腎などがあります。

成人の8人に1人がCKD

CKDは、誰でも起こりうる身近な病気ですが、あまり知られていないのが現状です。

CKDが進行すると、夜間尿、貧血、むくみ、息切れ、倦怠感などの症状が現れ、これらの症状が自覚されるときにはCKDがかなり進行した状態にあります。

CKDには、生活習慣が深く関わっており、次に当てはまる人は特に注意が必要です。

- 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある
- 生活習慣病の治療を中断している
- たばこを吸っている
- 過度の食塩摂取

□ 大量の飲酒

□ 健診でたんぱく尿が見つかった

□ 家族に腎臓病の人がいる

重大な病気の危険因子です

腎臓の働きは一度悪くなってしまうと元には戻りません。CKDを放置するとやがて腎不全になり、人工透析や腎移植が必要となります。

CKDは、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気の危険因子でもあり、発症頻度はCKDでない人の約3倍となっています。

自覚症状がないCKD 早期発見には健診が有効

CKDには自覚症状がないため、

ほとんどの人は自分が病気であることに気が付きません。

早期発見のためには、年1回の健康診断が必要不可欠です。健診後は、結果をきちんと確認し、尿検査や血液検査などで異常がある場合は、必ず医療機関を受診してください。

腎臓をいたわる生活習慣を

日々の生活を見直し、「適度な運動」「肥満予防」「食生活の改善」「減塩」「禁煙」「ストレスの軽減」といった腎臓をいたわる習慣を取り入れましょう。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の治療を行っている方は、治療を中断せず、検査値のコントロールに努めましょう。

肥満が多い当町は要注意 生活習慣を見直しましょう

当町は、県内平均と比べて、肥満の人の割合が多い町です。

肥満は、高血圧や糖尿病などさまざまな生活習慣病を引き起こし、CKDとも大きく関係していることから、肥満は町にとって、切っても切り離せない健康問題となっています。

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。腎臓病の早期発見と治療の重要性について知ってもらうため国際的に定められた日となっています。

この機会に、これまでの健診結果を振り返り、今一度、ご自身の生活習慣を見直されてはいかがでしょうか。

