

健康だより

個別検診のご予約はお早めに！

個別検診の実施期間が終わりに近づく12月や1月になると、予約が多く受診できないことがあります。ご希望の方はお早めにご予約ください。



	実施期間 (ただし、各医療機関の診療時間内)	対象者 (年齢基準日: 令和5年3月31日)	自己負担金	実施医療機関
大腸がん検診	令和5年1月31日まで	40歳以上	200円 75歳以上の人と生活保護受給世帯の人(診療依頼書が必要)は負担金が免除されます。	<ul style="list-style-type: none"> きよいファミリー内科 (☎ 957-6777) 正信会水戸病院健診センター (☎ 935-3799) 須恵外科胃腸科医院 (☎ 936-2355) 須恵町ゆうろう内科クリニック (☎ 410-2334) 泰平病院 (☎ 932-5881) 貫内科 (☎ 933-5111) まつお内科クリニック (☎ 410-2220) ※町外(粕屋地区)の実施医療機関については、下記までお問い合わせください。
乳がん検診	令和5年1月31日まで	40歳以上の偶数年齢の女性	800円 75歳以上の人と生活保護受給世帯の人(診療依頼書が必要)は負担金が免除されます。	<ul style="list-style-type: none"> 須恵外科胃腸科医院 (☎ 936-2355)
胃内視鏡検診	12月31日まで	50歳以上の偶数年齢の人	3,000円 生活保護受給世帯の人(診療依頼書が必要)は負担金が免除されます。	<ul style="list-style-type: none"> 正信会水戸病院健診センター (☎ 935-3799) 須恵外科胃腸科医院 (☎ 936-2355) 須恵町ゆうろう内科クリニック (☎ 410-2334) 貫内科 (☎ 933-5111) ※町外(粕屋地区)の実施医療機関については、下記までお問い合わせください。

胃内視鏡検診は、事前に役場健康増進課で申請が必要です
申請時に必要なもの：健康保険証などの本人確認ができるもの(生活保護受給世帯の人は診療依頼書)

各種検診無料クーポン券の期限にご注意ください！

5月末ごろに対象者へお送りしている各種検診の無料クーポン券の期限は、**令和5年1月31日(火)まで**です。お早めにご使用ください。詳細は、お送りしている案内をご確認ください。クーポン券を紛失された場合は、再発行ができませんので役場健康増進課にお問い合わせください。

歯周疾患検診

●対象者 40歳、50歳、60歳(年齢基準日：令和5年3月31日)

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券

●対象者 子宮頸がん 20歳(平成13年4月2日生～平成14年4月1日生の人)
乳がん 40歳(昭和56年4月2日生～昭和57年4月1日生の人)

※各種検診は、集団検診または個別検診のいずれかで年1回の受診です。重複受診された場合は全額自己負担となりますのでご注意ください。また、検診日に須恵町を転出している人は受診することができません。



☎ 健康増進課 ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線164)

CKD(慢性腎臓病)の重症化を防ごう！

CKD(慢性腎臓病)は、何らかの原因によって腎臓の機能が低下する病気です。腎臓の機能が健康な人の60%以下に低下、または、尿中にたんぱく質が漏れ出した状態が3か月以上続いた場合に診断されます。患者は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いて、新たな国民病とも言われています。

CKDは、メタボリックシンドロームとの関係性が深く、生活習慣病(糖尿病、高血圧、肥満、痛風など)のほとんどが原因となります。また、CKDが悪化すると、心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を引き起こしやすくなります。

CKDは、早期治療で回復や現状維持が可能です。一度あるレベルまで悪くなってしまうと自然に治ることはありません。放っておくと、どんどん進行して、透析治療や腎臓移植を行わなければいけなくなる可能性があります。CKDが進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。これらの症状が自覚される時は、すでにCKDがかなり進行している場合が多いと言われています。

CKDは、初期症状がほとんどないため、体調の変化に気をつけているだけでは、早期発見はできません。定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。

健康診断の結果、尿や血液検査に異常があり、CKDが疑われる場合は、CKD専用の紹介状をお送りします。紹介状と健康診断の結果を持参し、医療機関の受診をお願いします。

早期発見、早期治療、CKDの重症化を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう！

CKD ステージ	CKD ハイリスク群 CKD ステージ 1 CKD ステージ 2	CKD ステージ 3	CKD ステージ 4	CKD ステージ 5
推算 GFR 値 (mL/分/1.73m)	90以上 89~60	59~30	29~15	15未満
腎臓の備わりの程度				
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●自覚症状がほとんどない ●たんぱく尿が出る ●血尿がでる 	<ul style="list-style-type: none"> ●夜間に何度もトイレに行く ●血圧が上昇する ●貧血になる 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲れやすくなる ●むくみが出る 	<ul style="list-style-type: none"> ●食欲が低下する ●吐き気がする ●息苦しくなる ●尿量が少なくなる
治療法	生活改善 食事療法 薬物療法		透析療法 腎移植などの準備	

☎ 住民課 ☎ 932-1467(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線115)
健康増進課 ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線164)



*eGFR..... 血清クレアチニン値、年齢、性別から求められる値で、腎臓が処理できる尿量を推定し、腎臓のはたらきを把握できる指標です。
estimated Glomerular Filtration Rate(推算糸球体ろ過量)の略(単位)mL/min/1.73m



腎臓の働きって？

- 老廃物や毒素を尿として排泄する
- 血圧を調節する
- 水分や塩分などの電解質バランスを保つ
- 赤血球を産生するホルモンを出す
- 骨を強くする(ビタミンDの活性化)

腎臓は、そら豆のような形で、腰のあたりに左右1つずつあります。大きさは握りこぶし位で、重さは1つあたり約150gです。

