



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



慢性腎臓病(CKD)を予防するために大事なことは？

- A 減塩
- B 適度な運動
- C 禁煙



A~C すべて大事！！

今月の
健康
コラム



慢性腎臓病(CKD)を予防するためには 生活習慣の改善が大切

CKDとは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。CKDは、日本人の8人に1人が罹患しており、さらに増加傾向にあります。初期は自覚症状がないため、放っておくと人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中になるリスクが高まります。



～腎臓を守るための9箇条～

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. 減塩をしよう | 2. 脱水に気をつけよう |
| 3. 適度な運動をしよう | 4. カリウムの摂取量に気をつけよう |
| 5. 禁煙をしよう | 6. 薬を内服する際は、かかりつけ医に相談しよう |
| 7. 血圧管理をしよう | 8. 生活習慣病に気をつけよう |
| 9. 健診を受けよう、異常があっても放置しない | |



CKD 予防啓発動画

「忍者 服部腎臓～腎臓を守るための9箇条～」

- YouTube 伊勢市役所チャンネルにて配信中
- 健康テラス(中央保健センター)にて放映中
- 伊勢市ホームページに「慢性腎臓病(CKD)の予防」について掲載

令和6年度三重県広報コンクール 映像部門で審査員特別賞を受賞しました!!

楽しくわかりやすい動画となっていますので
是非ご覧ください!!

