

慢性腎臓病(CKD) 予防のためにできること

まずは食事・運動などの見直しを

食事や運動などの生活習慣の改善により、肥満や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を予防することは、腎臓を守り、CKDを予防することにもつながります。

体重を適正に維持する (BMI 25 未満)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
体重が増えると血液量が増え、腎臓の血管に負担がかかります

減塩を心掛ける

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓への負担につながります
【1日当たりの塩分摂取目標量】
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満 高血圧の人:6g未満

食事はバランスよく

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

適正飲酒に努める

糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病で医療機関を受診している人は、「定期的な受診・適切な服薬」+「生活習慣の改善」で管理しましょう。

定期的に適度な運動を

まずは、普段より10分多く身体を動かしましょう
【運動習慣の目安】
ウォーキング等の運動を1日30分、週2回程度

自宅で血圧を測りましょう

自己判断で薬を必要以上に飲まない

喫煙者は禁煙する

感染症に注意する

「医療費のお知らせ」を確認しましょう

「医療費のお知らせ」を世帯ごとに発行し、2カ月に一度郵送しています。
国保加入者が、病気やけがなど医療機関を受診したときに、その医療費がいくらかかっているかを確認していただくとともに、健康管理の大切さと国保事業にご理解いただくためのものです。

医療費通知の対象月と発送予定時期

対象月	発送予定時期
5年7月・8月診療分	11月上旬
9月・10月診療分	6年1月上旬
11月・12月診療分	6年3月上旬

- ・再発行はできませんので、大切に保管してください。
- ・公的助成や療養費、高額療養費など、反映できないものがあります。
- ・確定申告などの医療費控除の添付書類としても使用できる場合があります。11月・12月分の診療分(6年3月上旬発送予定)については、「医療費控除の明細書」を作成し添付してください。

※ 確定申告(医療費控除)に関することは、大分税務署(☎532-4171)にお問い合わせください。

マイナポータルでも「医療費通知情報」が確認できます

マイナポータルで、3年9月診療分以降の医療費情報を閲覧できるようになりました(受診月の翌々月から閲覧可能)。なお、マイナポータルに記載の医療費情報には、「柔道整復(接骨院等)」等の療養費は含まれません。
また、医療費情報の作成時点等の違いにより、市作成の「医療費のお知らせ」に記載された医療費情報と違いがある場合があります。

マイナポータルにログインし、サービス一覧の「わたしの情報」を選択します

「健康・医療」分野にある「医療費通知情報」を選択します

取得する情報を選択し「表示する」を選択します

マイナポータル
トップページ ▼



ご存じですか？慢性腎臓病(CKD)

慢性腎臓病(CKD)とは

次の①か②のいずれか、または両方が3カ月以上続くときに診断されます

①尿異常(尿たんぱくや尿潜血)等がみられ、腎臓の障害がある

②腎臓の働きが低下している

腎臓の大切な役割

- 血液中の老廃物を尿として排出する
- 体液量や電解質バランスを調整する
- 血圧を調整する
- 血液を作るためのホルモンを分泌する
- 骨を丈夫に保つ

日本のCKD患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と推計されており、とても身近な生活習慣病の一つです。

CKDの原因と合併症



☑CKDの発症には、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が深く関係します

☑CKDの初期段階では、ほとんど自覚症状がないため、気付かない間に進行することがあります

☑CKDでは、心疾患や脳血管疾患を起こす危険が約3倍高くなります

☑CKDが進んで腎臓が正常に動かなくなると、人工透析や腎移植が必要になる場合もあります

ここをチェック！腎臓の働きを知るための検査項目

eGFR(推算糸球体ろ過量)

血液検査

年齢・性別・血清クレアチニン値から計算され、腎臓にどれくらい老廃物を尿中へ排出する能力があるかを示します。値が低いほど、腎臓の働きが悪いことになります。

【要注意】60未満

尿たんぱく

尿検査

尿中のたんぱく質の量を調べます。腎臓や尿路に異常があると、尿に多量のたんぱく質が漏れ出るようになります。

【要注意】陽性(+以上)

いずれか、または両方に該当する場合は、かかりつけ医(内科)に相談しましょう。必要があれば、かかりつけ医と腎臓専門医が協力して診療する仕組みがあります。

CKD早期発見の鍵は、毎年の健診！

CKDは自覚症状がなく気づきにくいので、年1回の健診でチェックすることが重要です。特定健診には、CKDに関する検査項目が含まれています。まだ受けていない人は早めに受診しましょう。

大分市国保の特定健診の詳細はこちら→

