

40～74歳の釧路市国民健康保険（市国保）にご加入の皆さんへ

3月18日(火)・19日(水)に特定健診(集団健診)を実施します!

問合先 市役所国民健康保険課特定健診担当 (☎31-4570)

今年度最後の

「特定健診(集団健診)」を2日間実施します。



2024(令和6)年度の無料受診券は、**2025(令和7)年3月31日(月)まで有効**です。
 この機会を活用し、ご自身の健康状態を確認して、健康管理に役立てましょう。
 受診券が見当たらない場合は、再発行できますので、右記の二次元コードから再発行の手続きを行うか、市役所国民健康保険課特定健診担当(☎31-4570)までご連絡ください。



受診券の再発行はこちらから

●日程・会場

日程	健診会場
3月18日(火)	釧路フィッシャーマンズワーフ MOO 5階 特設会場
午前9時～11時	
3月19日(水)	

●申込先

受付期間	申込先
予約受付中 3月4日(火)まで にお申し込みください。	釧路市医師会健診センター(☎25-4774) ●受付時間 月～金曜日(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後5時

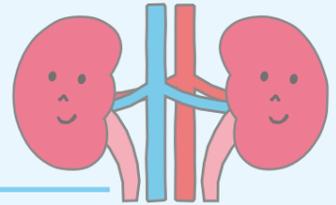
●健診の種類・内容

種類	定員	対象者	健診料金	内容
特定健診	各日50人	市国保加入の40～74歳の方	無料	診察・身体計測・腹囲・血圧測定・尿検査・血液検査 ※オプション検査は受診できません。

特定健診で自分の腎臓の状態を知ろう!

皆さんはクレアチニン・eGFRという言葉を知っていますか? どちらも腎臓の機能を表す検査項目で、特定健診で調べることができます。

クレアチニンやeGFRは一度数値が悪くなると回復しにくいという特徴があるため、定期的な検査を受け、数値が悪化する前を見つけることが大切です。



腎臓とは

腎臓は、おへそよりやや上の背中側に左右1つずつある臓器で、そら豆のような形をしています。

腎臓のサイズは、大人の手の握りこぶしほどで、重さは片方100～150グラム程度です。1.5キログラムもある肝臓と比べるととても小さな臓器です。

腎臓の働き

- 1 老廃物を体の外に出す……血液をろ過して、老廃物や塩分を尿として体の外に排泄します。
- 2 貧血を防ぐ……赤血球を作るホルモンを分泌します。
- 3 血圧の調整をする……塩分と水分の排泄量をコントロールしたり、血圧を調整するホルモンを分泌したりします。
- 4 骨を強くする……カルシウムを体内に吸収させるために必要なビタミンDを活性化させ、カルシウムの吸収を助けます。

自分のクレアチニン・eGFRの値を確認してみましょう

クレアチニン(mg/dL)

クレアチニンは、体が作り出した老廃物です。腎臓は体にこの老廃物が溜まらないように、常にきれいに浄化してくれています。しかし腎機能が悪くなると浄化しきれず、少しずつ体に老廃物が溜まっていき、クレアチニン値が高くなってきます。つまり、**クレアチニン値が高いほど腎臓が悪い**ということになります。

	異常なし	要再検査・生活改善	要精密検査・治療
男性	1.00以下	1.10～1.29	1.30以上
女性	0.70以下	0.80～0.99	1.00以上

eGFR(mL/分/1.73 m²)

eGFRとは、元気に働いている腎臓の機能を100%とした場合に、**今の自分の腎臓が何%働いているのか**を推定するものです。例えば、健診結果でeGFRが40mL/分/1.73 m²だった場合、腎臓の働きは約40%ということになります。

異常なし	要再検査・生活改善	要精密検査・治療
60.0以上	45.0～59.9	44.9以下

今年度特定健診を受診していない人はぜひ受診して確認しましょう!

