

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26日木・27日金に**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係（☎31-4570）

令和7年度
最後の

「特定健診（集団健診）」を2日間実施します。

2025（令和7）年度の無料受診券は、**2026（令和8）年3月末まで**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係（☎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26日(木) | 午前9時 ～10時30分 | 釧路フィッシャーマンズワーフ MOO 5階 特設会場 |
| 3月27日(金) | | |

●申込先

| 受付期間 | 申込先 |
|--|---|
| 予約受付中 3月12日(木) 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。 |

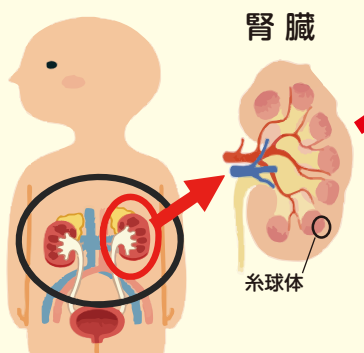
ご存じ
ですか？

人工透析の原因1位は「**糖尿病性腎症**」です

人工透析とは、腎臓の働きが低下したときに、腎臓の代わりに体内の老廃物や余分な水分を取り除き、血液を人工的にきれいにする治療法です。近年、新たに人工透析を始める方のおよそ4割は、糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」が原因で腎臓の機能が低下した方であり、人工透析導入の原因となる病気の中で最も多い状況です。
ここでは、腎臓の働きと糖尿病性腎症の特徴、そして日頃から気を付けたいポイントを紹介します。

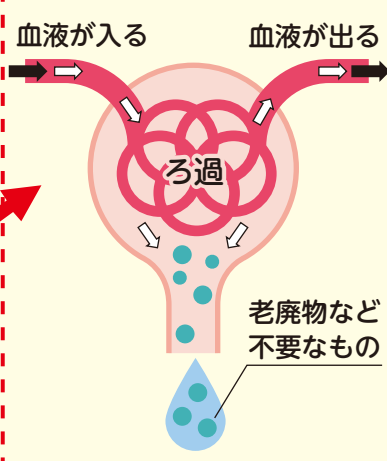
腎臓の働き

腎臓は、背中側の腰辺りに左右一つずつある、握りこぶしくらいの臓器で、一つの腎臓に約100万個の糸球体しきゅうたいがあります。



正常な糸球体

血液をろ過し、老廃物や余分な水分・塩分を排出する。



糖尿病性腎症の特徴

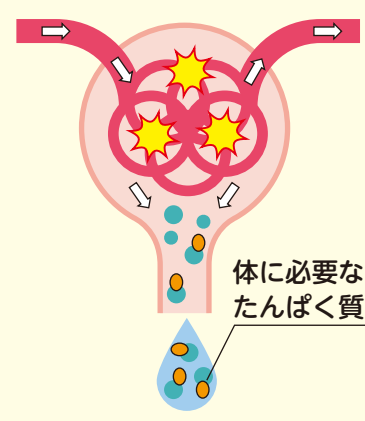
糖尿病になると、血液中のブドウ糖（血糖）が多い状態が続きます。血糖が多い状態が長く続くと、体中の細い血管が傷付きますが、その影響が強く出る場所の一つが腎臓です。

糖尿病性腎症とは、糖尿病によって腎臓の細い血管が傷み、腎臓の働きが低下する病気で、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

「血糖値が高め」「メタボと言われた」という段階から、腎臓を守る意識が大切です。

傷付いた糸球体

老廃物の排せつがうまくいかず、さらには体に必要なたんぱく質を排せつしてしまう。



日頃から気を付けたい **ポイント** 糖尿病性腎症は、早い段階で気付いて対策することで、進行を遅らせ悪化を防ぐことができます。

| | |
|----------------|---|
| 血糖コントロールを安定させる | ヘモグロビンエーワンシー 糖尿病の方は、HbA1c を7%未満に保つ（主治医と相談して個別に設定）。 |
| 血圧を適切に保つ | 血圧が高いと腎臓の負担が増えてしまうため、目標は135 / 80mmHg 未満。 |
| 腎臓に優しい食習慣 | 塩の摂り過ぎは腎臓の負担が増えてしまうため、塩分は1日6g 未満を目指す。 |
| 適度な運動 | 運動は、血糖や血圧、体重のコントロールに役立つため、1日20～30分歩く（早歩きが効果的）。 |
| 禁煙 | たばこの煙に含まれる有害物質が腎臓の血管を傷付けてしまうため、禁煙する。 |
| 体重を適切に保つ | 脂肪が増えると血糖を下げるインスリンというホルモンの作用が弱まり、血糖・血圧が上がり腎臓に負担がかかる。 |
| 早期発見のため特定健診を受診 | 市国保の特定健診では、腎機能の状態が分かる「血清クレアチニン」「eGFR」「尿酸」「尿たんぱく」が確認できる。 |