

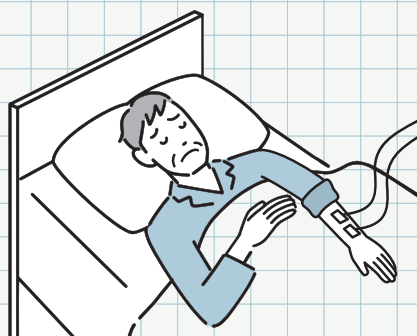
こまき健向ナビ

じんこうとうせき
「人工透析」

を「ご存じですか？」

人工透析とは

人工透析は、腎臓が正常に機能しない場合に、体内の余分な水分や老廃物を除去するための治療法です。透析機を通して血液を浄化し、その後再び体内に戻します。透析は、慢性腎臓病や急性腎不全などの状態に対処するために行われます。通常週に3回、各回4時間程度を要し、慢性腎臓病だと、これを生涯続けなければなりません。



✓ 慢性腎臓病は治りません！
✓ 透析にはひと月あたり約40万円の医療費が必要といわれています。

人工透析の主な原因は？

人工透析の主な原因の一つが慢性腎臓病です。慢性腎臓病とは長期間にわたり腎臓が損傷を受け、その機能が低下する状態です。

高血圧や糖尿病（主に二型糖尿病）といった生活習慣病の悪化が慢性腎臓病につながります。

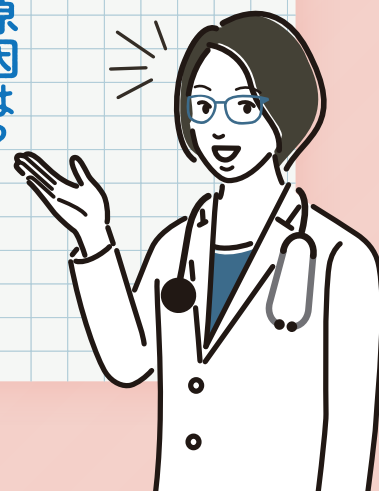
✓ 生活習慣病を予防することが大切です。



生活習慣病を予防するには？

生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を取り入れることが重要です。

✓ 次のページをチェック！





生活習慣病を予防する 7つの健康 *Check Point!*

1 バランスの取れた食事

野菜、果物、全粒穀物、健康な脂肪、たんぱく質をバランスよく摂ることが重要です。食事制限や減塩、減糖など、個人の健康状態に合わせた食事計画を作成しましょう。

✓ 野菜を
1日350g摂る。



2 適度な運動

毎日の運動は心臓や循環器系の健康を促進します。有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）や筋力トレーニングを組み合わせて、体力を維持しましょう。

✓ おやすみの日に
近所を散歩してみる。



3 適切な体重維持

過体重や肥満は多くの生活習慣病のリスクを高めます。適切な体重を維持することで、心臓病や糖尿病などのリスクを軽減できます。

✓ 毎朝、体重を
計って記録してみる。



4 ストレス管理

ストレスは健康に悪影響を及ぼすことがあります。リラクゼーション法や瞑想、趣味などを通じてストレスを軽減する方法を見つけましょう。

✓ 1日15分、自分だけの時間を作る。



5 適度な睡眠

十分な睡眠を確保することは、体の回復に重要です。規則正しい睡眠習慣を作り、質の高い睡眠を心がけましょう。

✓ 寝る時間と起きる時間を決めてみる。



6 禁煙と適度なアルコール摂取

喫煙や過度のアルコール摂取は健康に害を及ぼす可能性があります。禁煙に取り組んだり、適度な飲酒に留意することが大切です。

✓ 週に1日、お酒を
飲まない日を作ってみる。



7 定期的な健康チェック

定期的に医師の診察を受け、血圧や血糖、コレステロールなどの健康チェックを行い、早期に問題を発見しましょう。

✓ 毎年1回、健康診査を受ける。



令和5年度 | 特定健康診査のご案内

対象者

小牧市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方
※通院中の方も対象です。

期間

令和6年2月14日(水)まで

費用

無料

予約方法

実施医療機関へ直接予約し、受診券・国民健康保険証・質問票を持って受診してください。

※『特定健康診査受診券』を毎年5月下旬に送付しています。

お問い合わせ

小牧市役所 保険医療課 国保係
TEL:0568-76-1123

受診券の再発行

右記の二次元コードから
お申し込みください。

