

# 腎臓を まもりましょう



毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

2023年は、3月9日(木)が「世界腎臓デー」です。世界腎臓デーを機会に、家族や大切な人と一緒に腎臓の大切さについて考えてみませんか。

## 腎臓のはたらき

- ・体内の血液をろ過して、老廃物を尿として体外へ出し、有用な成分は体で再利用する
- ・血圧を調整する
- ・強い骨を作るビタミンDを活性化する
- ・造血ホルモンを分泌する(赤血球を作らせる)
- ・体内の血液量、ミネラル、酸とアルカリのバランスを調整する

## 慢性腎臓病(CKD)って?

私たちの生活をおびやかす新たな「国民病」といわれています。加齢や肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣によって、慢性的にたんぱく尿があるか腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態です。腎臓の機能が低下して腎不全になると、「人工透析」が必要になります。また、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす重大な危険因子です。



## 早期発見し、予防しましょう

慢性腎臓病(CKD)は初期段階では自覚症状がありません。腎臓は、一度悪くなったら元に戻らない臓器です。早期発見のために年に1回は必ず健康診断を受けましょう。また、予防のために、食生活・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

## 早期発見のための健康診断の項目

- ・血清クレアチニン・eGFR  
血液中のクレアチニン濃度を測定し、腎臓がどれくらい機能しているか推定したものがeGFRです。健康な20〜30歳代のeGFR値はおおよそ100で、80なら「自分の腎機能は元気なころの80%ぐらい」と考えます。
- ・尿たんぱく  
尿中のたんぱく質濃度を調べる検査です。腎臓の構造や働きに異常が出ると血液中のたんぱくが尿にもれだし、健康な場合、たんぱくは体に必要なもので、血液中に残りません。



## 予防のための生活習慣見直しのポイント

- ※治療中の方は、医師の指示に従ってください。
1. 塩分をとり過ぎない
  2. 食べすぎない
  3. 体を動かす
  4. 禁煙する
  5. ストレスをためない



◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574

## みんなで支えあう

# 国民健康保険

## 国民健康保険の加入・脱退の届出を忘れずに行いましょう

春は就職や退職、進学や卒業など、人生の節目を迎える時期です。健康保険の加入・脱退は自動で切り替わりませんので、手続きを忘れずに行いましょう。手続きの際には、

下表に記載されている持ち物のほか、マイナンバー(個人番号)のわかるものと窓口で手続きされる方の本人確認ができるもの(写真付きは1点、それ以外は2点をお持ちいただき、「届出をお願いします」。

	こんなとき	手続きに必要なもの
加入するとき	他の市町村から転入してきたとき	転出証明書など
	勤務先の健康保険をやめたとき	退職(勤務先の健康保険の資格を喪失)したことがわかる証明書など
	勤務先の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者からはずれたことがわかる証明書など
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
脱退するとき	他の市区町村へ転出するとき(県内へ転出するときも、日野町の国民健康保険を脱退する手続きが必要です。)	国民健康保険の保険証
	勤務先の健康保険に加入または被扶養者になったとき	勤務先の健康保険の保険証、国民健康保険の保険証
その他	住所・世帯主・氏名などが変わったとき	国民健康保険の保険証
	修学のため、子どもが他の市町村に居住するとき	国民健康保険の保険証、在学証明書
	被保険者証をなくしてしまったとき	本人確認ができるもの(免許証など)

※住民票が同じ世帯の方以外が手続きをされる場合は委任状が必要になります。

## 人間ドック検診補助金の申請はお済みですか?

35〜74歳の国民健康保険加入者(国民健康保険税を滞納していない方)が人間ドック検診を受けた場合、費用の一部助成があります。年度内(4月〜3月)1回のみとなりますので、未申請の方は3月中に申請をしてください。

○申請に必要な書類  
印鑑(スタンプ式でないもの)、国民健康保険の保険証、人間ドック検診結果票、領収書、質問票、特定健康診査受診券、振込先口座のわかるもの

◆届出・申請・問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-5216584

# 住みよいまちづくりへの提案

あなたのアイデア・  
メッセージを  
お待ちしております



## アイデア・メッセージをお待ちしています

皆さんからのアイデアやメッセージをいただき、まちづくりにいかし誰もが住みやすいまちにしていくため、皆さんの「声」をお待ちしています。

- 「住みよいまちづくりへの提案」をお寄せいただくための封書を下部に掲載しています。
- こちらに掲載している封書に限らず、電話・ハガキ・FAX・E-mailなどで受け付けていますので、ご意見をお寄せください。

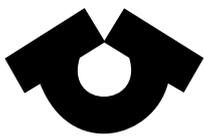
### ◆提案・問い合わせ先

企画振興課 秘書広報担当  
☎0748-52-6550 FAX 0748-52-2043  
E-mail kouhou@town.shiga-hino.lg.jp

### 【お願い】

- 提案に対する回答を郵送させていただきますので、氏名・住所(番地まで)を必ずお書きください。名前や番地の記載がない場合などは、匿名扱いとなり、お返事できませんので、ご了承ください。
- 広報掲載の封書以外で提出いただく場合は、タイトルに「住みよいまちづくりへの提案」と記載してください。
- 寄せられた提案は、町長はじめ担当課職員が熟読させていただきます。できる限り町政にいかせるよう、十分に検討したうえで回答させていただきますので、回答までに時間がかかることがあります。
- 特定の個人や団体の誹謗、中傷するものなど、内容によっては回答できないものがあります。
- お寄せいただいた提案は、「広報ひの」に掲載させていただきます。その際に氏名の掲載はいたしません。
- 担当課ですぐにお答えできるような質問については、電話でお答えする場合があります。

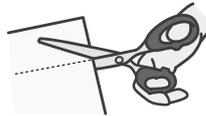
きりとり



時代の変化に対応し  
だれもが輝き  
ともに創るまち“日野”

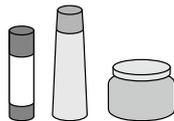
郵送の場合はこの用紙を切り離し、  
次の通り封書を作ってください。

- ①きりとり線(点線)に沿って切り、中央を山折りにします。



(山折り)

- ②のりしろにのりをつけて貼りあわせ、封書を作ります。



- ③切手を貼らずにそのままポストへ投函してください。



5 2 9 1 6 9 0



料金受取人払郵便



差出有効期限  
令和5年3月  
31日まで  
(切手を貼らずに  
お出してください)

日野町役場

日野町河原一丁目1番地

「住みよいまちづくりへの提案」係行

