

あなたは大丈夫？ 大切な臓器 腎臓をまもろう

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

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

- ・血液をろ過して、老廃物を尿として出し、有用な成分は体で再利用
- ・血圧の調整
- ・強い骨を作るビタミンDの活性化
- ・造血ホルモンの分泌(赤血球を作らせる)
- ・血液量、ミネラル、酸とアルカリのバランスの調整



▼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、高血圧などの生活習慣により、慢性的に尿にたんぱく質がもれだすか、腎臓の機能が正常時の60%未満になった状態です。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。



▼腎臓をまもるポイント

●早期発見

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。年に1回は必ず健康診断を受けましょう。

正常値でない場合は、かかりつけ医などへ相談しましょう。

早期発見のための健康診断の項目

- ・尿たんぱく
- ・腎臓の構造や働きに異常が出ると血液中のたんぱく質が尿にもれだします。
- ・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、腎臓がどのくらい機能しているか推定したものがeGFRです。

●予防

生活習慣を見直しましょう

※治療中の方は、かかりつけ医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

3月は 自殺対策強化月間です

一人で悩んでいませんか？
勇気を出してまず一歩！

何となく不安を感じたり、職場や家族に関する悩みを抱えたりすることがあります。そんなときは、深呼吸をしたり、ストレッチをするなど体を動かしたり、人と話をするなどで、気持ちの切り替えができることがあります。

ご家族、ご友人、同僚など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわら

げることができるかもしれません。特に子どもは、長期休暇明けに、不安を感じたり、悩んだりすることがあると思います。子どもの態度に現れる微妙なサインに注意を払い、声をかけ、不安や悩みの声に耳を傾けるようにしてください。

悩みをお持ちの方、困っている方、身近な人を心配している方は、どうか一人でかかえこまないでください。悩みや困りごとの内容に応じた電話やSNSでの相談窓口もありますので、相談してみてください。



厚生労働省
「まもろうよこころ」
ホームページ



「こころのオンライン
避難所」
ホームページ

【滋賀県・日野町の相談窓口】

相談窓口	電話番号	受付日時など
こころの電話相談 (滋賀県立精神保健福祉センター)	☎077-567-5560	毎日 (土日祝も開設) ただし12月29日～1月3日を除く 10時～12時・13時～21時
東近江保健所	☎0748-221-3000	月～金 (祝日・12月29日～1月3日を除く) 8時30分～17時15分 面接による相談も行っています。事前のご予約ください。
日野町福祉保健課 保健担当	☎0748-5216574	

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎0748-5216574

化学物質過敏症を どう対処すべきか？

化学物質過敏症とは・・・

一度に多量の化学物質に触れたり、微量でも長期間浴び続けることで、化学物質に過敏に反応し、頭痛・耳鳴り・不眠・腹痛などの体調不良に苦しんでいる方がいます。症状と原因の因果関係や発症のメカニズムは解明されていません。

原因となる主な化学物質

合成洗剤(衣類用・食器用など)、柔軟剤、消臭剤、排気ガスなど

誰にでも発症の可能性がありますが

同じ環境にいても発症する人とならない人がいます。ある時を境に突然発症する可能性もあります。

化学物質は身近なものにも含まれておりすべてを排除することは困難なため、使う物、使い方を少し考え直してみませんか。

誰もが安心して暮らせる社会をつくるため、化学物質過敏症への理解を深め、ご協力いただきますようお願いいたします。

◆問い合わせ先

福祉保健課 保健担当

☎0748-521-6574

4月1日から後期高齢者健康診査

対象者が拡大されます

これまで後期高齢者健康診査は対象者を限定して健診を実施してました。

4月からは、これまで対象外であった、定期的に生活習慣病で受診されている後期高齢者医療制度加入者も対象となります(病院や老人ホームなどに入院・入所している方はこれまでどおり対象外です)。

対象の方には4月中旬以降に受診案内を郵送します。

現在、生活習慣病で通院されている方も、かかりつけ医に相談のうえ受診してください。



◆問い合わせ先

滋賀県後期高齢者医療広域連合
福祉保健課 保健担当

☎077-522-3013
☎0748-521-6574

耐震診断員派遣事業と ブロック塀等解体補助金のお知らせ

町では、地震災害等による住宅被害を最小限にし、住宅倒壊から命を守るために無料で専門家による住宅の耐震診断を行っています。また、ブロック塀等が倒壊すると死傷者が出るばかりでなく、地震後の避難や救助・消火活動に支障が生じるため、ブロック塀等の解体に対しても補助を行っています。

耐震診断

対象住宅

- 町内に存する木造住宅で次の全ての要件にあてはまるもの
- 昭和56年5月31日以前の旧耐震基準で建築されたもの
- 延床面積の半分以上の部分が住宅として使われているもの
- 階数が2階以下でかつ延床面積が300㎡(約90坪)以下のもの
- 木造軸組工法で、枠組壁工法(ツーバイフォー)、丸太組工法でないもの
- 大臣等の特別な認定を得た工法による住宅でないもの

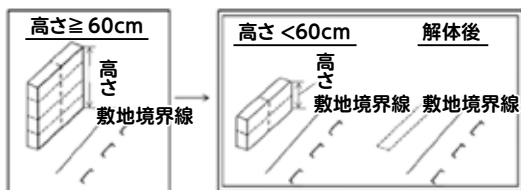
補助金額

- ブロック塀等の壁面面積に3,000円/㎡を乗じた額または対象の解体費用全額に23%を乗じた額のいずれか低い額(※上限10万円)

ブロック塀等

補助対象工事

- 道路に面するブロック塀等の高さを60cm未満にする解体工事



※令和6年度の申請は、4月からになります。予算の上限に達し次第、受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。

◆問い合わせ先

建設計画課 都市計画担当

☎0748-521-6567