

大切な臓器「腎臓」をまもりましょう

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

今年は3月13日(木)です。この機会に、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?

慢性腎臓病(CKD)は新たな国民病といわれ、日本では1330万人いると推計されています。

腎臓のはたらきが低下したり、たんぱく尿など腎臓の異常が続いたりする病気です。年齢を重ねると腎機能は低下するので、高齢者になるほどCKDは多くなります。気づかいうちに腎臓の働きが低下してしまい、重症化して腎不全になると人工透析や腎移植治療が必要になる場合があります。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。腎臓を守ることは、脳や心臓を守ることもつながります。



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。



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. 塩分をとりすぎない
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 ☎ 0748-52-6574

3月は「自殺対策強化月間」です

例年、特に3月は各月の中で最も自殺者が多い傾向にあります。若い世代では死因の第1位は自殺で、その数は近年増加傾向にあります。

思春期、青年期には環境の変化も多く、成長途中のころは不安定になりがちです。進学や就職、人のかかわりの悩みや将来の不安などからさまざまなストレスがこころの不調を来たすきっかけになることがあります。

ひとりで悩んでいると疲れてしまいます。身近に相

談できる相手を見つけることが大切です。人に相談することは、うまく対処するための大切な方法です。

また、近年、SNSが生み出すストレスもあります。SNS上で人間関係のトラブルやインターネットの過度の使用がこころの不調を引き起こすこともあります。

ストレスを感じたら「SNSの利用をやめる」「インターネットの閲覧時間を減らす」など、思い切って距離を置いてみましょう。

滋賀県・日野町の相談窓口

	相談窓口	電話番号	受付日時
不調の相談 こころや体の	日野町福祉保健課	☎0748-52-6574	月～金(祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分
	東近江保健所	☎0748-22-1300	
	滋賀県立精神福祉センター (思春期関連、アルコール、薬物等の相談など)	☎077-567-5010	月～金(祝日、年末年始を除く) 9時～16時
悩みの相談 こころの	滋賀いのちの電話	☎077-553-7387	金・土・日・月 10時～20時30分
	こころの電話相談	☎077-567-5560	毎日(年末年始を除く) 10時～12時、13時～21時

◆問い合わせ先 福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

みんなで支えあう

国民健康保険

健康寿命の延伸は歯とお口の健康から！

歯周病を予防しよう！

仕事や家事など日々の忙しさからお口の中のチェックや定期的な歯科検診が減り、ケアがおろそかになると、歯肉炎や歯周病になります。さらに40代以降になると歯周病などにより歯を失う人が増えてきます。

歯周病は、①好ましくない生活習慣、②歯のセルフケア不足、③免疫力の低下が大きな原因です。生活習慣を見直し、1つ1つリスクを減らして、自分の歯を守りましょう。

歯周病の予防の10のポイント

- ①規則正しい生活をする
- ②バランスのとれた食生活をする
- ③よく噛んで食べる
- ④間食は時間を決めてダラダラ食べない
- ⑤ストレスをためこまない
- ⑥からだの病気になるないように気をつける
- ⑦たばこを吸わない
- ⑧深酒をしない
- ⑨1日1回は時間をかけた歯みがきをする
- ⑩歯科検診と専門家に
よるクリーニングを
定期的に受ける

歯周病とは、歯周病菌が増えて起こる病気です。歯垢の中の歯周病菌が増え続け、炎症を起こして、歯を支える組織を破壊していきます。ギネスブックで「世界で最も一般に蔓延している感染症」といわれています。初期段階ではあまり自覚症状がないため、気づいた時には進行しているケースもあり、歯を失う原因の第1位です。決して中高年だけの病気ではなく、20代30代の7割から8割の方が、すでに歯周病の初期段階である歯肉炎にかかっているといわれています。

歯周病の怖さは、歯を失うリスクが高いだけでなく、糖尿病、心臓病、脳梗塞、認知症など体のさまざまな病気に影響していることがわかってきています。



◆問い合わせ先

福祉保険課 保健担当 ☎0748-5216574
住民課 保険年金担当 ☎0748-5216584

令和6・7年度防衛省自衛官等採用試験のご案内

コース	自衛官候補生（陸海空）	幹部候補生（一般）
応募資格	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない方)	【大卒程度試験】 22歳以上26歳未満の方 (20歳以上22歳未満の方は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の方) 【院卒者試験】 20歳以上28歳未満の方 (修士課程修了者（見込含）)
受付期間	年間を通じて受け付けています	受付時にお知らせします
試験期日	受付時にお知らせします	受付時にお知らせします
処遇等	所要の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士に任用され、陸上は1年9か月、海空は2年9か月を1任期として任用	○入隊後1年で3等陸・海・空尉 ○院卒試験合格者は2等陸・海・空尉

ほかにも種目がありますので、気軽にお問い合わせください。

自衛隊滋賀地方協力本部
ホームページ▶



◆問い合わせ先 自衛隊滋賀地方協力本部 近江八幡地域事務所 ☎0748-33-2103