

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(3月12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?

新たな国民病と言われ、日本では約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。気づかな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。また、発病には生活習慣が深くかかわり、予防や進行抑制には早期発見と早期治療が欠かせません。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

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
- ※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

3月は「自殺対策

強化月間」です

3月は自殺者が多い傾向にあります。また、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、人とのかわりや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き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て、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、思いついてSNSと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 | 連絡先 | 受付日時 |
|------------------------------|---|---|
| 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・但し年末年始を除く) 10:00~12:00、13:00~21:00 |
| こころの健康統一ダイヤル | ☎0570-064-556 | 月~金 18:30~22:30(22:00まで受付) |
| 滋賀いのちの電話 | ☎077-553-7387 | 金・土・日・月 10:00~20:30 |
| 滋賀県東近江保健所 | ☎0748-22-1300 | 月~金(祝日・年末年始を除く) 9:00~16:00 |
| 日野町福祉保健課 | ☎0748-52-6574 | 月~金(祝日・年末年始を除く) 8:30~17:15 |
| こころのサポートしが | LINE  | 毎日 16:00~24:00 |

◆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、ケアが疎かになると、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、好ましくない生活習慣、歯のセルフケア不足、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まいよう気を付ける
- ⑦ たばこを吸わない
- ⑧ 深酒をしない
- ⑨ 1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ます。



◆問い合わせ先

住民課 保険年金担当
福祉保健課 保健担当

☎0748-52-6584
☎0748-52-6574

ご利用ください

「日野町奨学金制度」

日野町奨学金制度は、教育の機会均等を図るため、経済的理由により、高等学校や大学等への修学が困難な方に、無利子で奨学金を貸与する制度です。

対象となる学校

- ① 高等学校等…高等学校、中等教育学校(後期課程)、特別支援学校(高等部)、高等専門学校(高等課程)、専修学校(高等課程)
- ② 大学等…大学、短期大学、高等専門学校(高等課程除く)、専修学校(高等課程除く)

対象者

日野町に居住する方または居住する方の家族で、高等学校等および大学等における修学の見込みが確実な方。

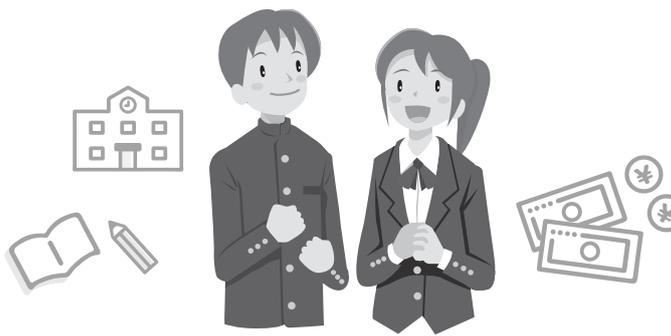
貸与額

- ① 高等学校等／月額1万円以内
- ② 大学等／月額2万円以内

受付期間

令和8年4月1日(水)～4月30日(木)

※詳しくは町のホームページをご覧ください。
お問い合わせください。



町ホームページ

◆問い合わせ先

教育委員会事務局 学校教育課 ☎0748-52-6564