慢性腎臓病（CKD）を知っていますか。あなたの腎臓は大丈夫？

あなたはいくつうちあたい？
どれも腎臓を傷めます。

浦添市民の4人に1人が慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）とは、「たんぱく尿がでている」「腎臓のろ過機能が60％未満に低下している」の両方またはどちらかが3か月以上続いた状態をいいます。

CKDの原因は、糖尿病・高血圧症などいわゆる生活習慣病によるものが多く、人工透析の4割は糖尿病性腎症によるものです。特に沖縄県は糖尿病による新規透析者が多いことが特徴です。また、浦添市の状況をみると、国保の特定健診を受診した人のうち23％の人がCKDに該当しており、全国と比べても高い割合です。背景には肥満によるメタボリックシンドロームの多さがあると考えられます。

早期発見には特定健診が必要不可欠

自覚症状がないCKDを早く見つけるためには定期的に特定健診を受け、腎臓の異常を早期に発見することが重要となってきます。

私たち浦添市国保の特定健診受診率は、35・3％で41市町村中39位（ワースト3位）となっており、浦添市の平均年齢が40歳であることから、働き盛り世代の未受診が懸念されます。また、健診で異常値が示されても再検査に行かずに放置している人がいることや、生活習慣病の治療費にかかる高額の医療費も問題視されています。

⚠ CKDが進行すると…

これらの症状が自覚されるときはCKDがかなり進行している場合が多く、初期症状がほとんどないことから早期発見が難しいといわれています。

- 夜間に何度もトイレに行く
- 靴や指輪がきつい（むくみ）
- 疲れやすくなった

さらに進行

⚠ CKDを放っておくと…

腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になります。また、透析だけでなく、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険が高くなります。

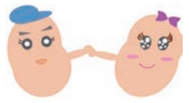
- 脳卒中
- 心不全
- 心筋梗塞
- 人工透析

一度腎臓が悪くなると もとに戻ることはありません。

かかりつけ医と専門医があなたの腎臓を守ります！

うらそえ腎腎（じんじん）プロジェクト

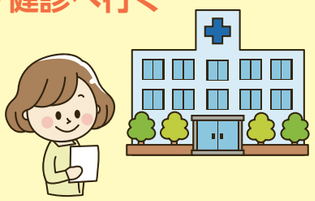
浦添市ではCKDが懸念される人に対し、かかりつけ医と腎臓専門医までを一体的につなぐ「浦添市CKD・糖尿病性腎症重症化予防プログラム連携システム」がスタートしました。通院中の人や健診を受けた人で「紹介基準」に当てはまる場合には、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。



うらそえ腎腎プロジェクトキャラクター
じん君・じんちゃん

腎腎プロジェクトのながれ

❶ 健診へ行く



健診結果で紹介基準をチェック

- ☑ 尿たんぱくが出ている（糖尿病があればさらに要注意）
- ☑ eGFR※が45未満
  ※eGFR…血液検査でわかる腎臓の働きをみる数値

どちらか1つでもあてはまるならかかりつけ医に相談しましょう。

❷ 相談する

健診受診者

受診

かかりつけ医
健診などの結果から腎臓専門医を紹介します。引き続き、腎臓専門医と協力しながら診察します。

情報の共有・連絡

受診

腎臓専門医
かかりつけ医から紹介を受け、腎臓の詳しい検査を行います。かかりつけ医と協力しながら、必要な時に診察・検査をします。

浦添市CKD連携システムの協力医（かかりつけ医や腎臓専門医）リストは市のホームページに掲載されています。

浦添市 CKD　検索

市ホームページQRコード

健診を受けていない人は、健診を受けてCKDではないかチェックすることから始めましょう。

健康づくり課 保健師 上原 真梨子

浦添市×健康づくり

健康チャレンジ手帳

3か月間体重を記録しながら、無理のないペースでダイエットをするための手帳です。役に立つ食事や運動の情報もあります。

ご希望の人は、浦添市保健相談センターへ問い合わせください。

問い合わせ　福祉健康部 健康づくり課
☎(875)2100(直通)

国民健康保険健康ポイント事業

国民健康保険加入者限定で、健診等を受けてポイントをためると、抽選で3000円相当の商品券か市特産品が当たります！健診を受けて商品券と健康を手に入れよう!

応募方法
❶ ポイントカードをGET（健康づくり課などで配布）
❷ ポイントをためる（健診を受けるなど）
❸ 抽選に応募
❹ 特典をGET

詳しくはホームページへ▶