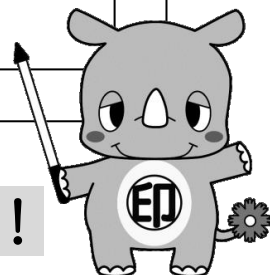


# 市の特定健診以外で健診を受ける方へ

～健診結果の提出にご協力ください～

市の特定健診・市助成対象の人間ドック以外で健診を受けた方は、  
健診結果を印西市(保健センター)に教えてください！



提出していただく前にご確認ください！

- ① 2019年4月1日以降に受診したものが対象となります。
- ② 健診の必須項目をすべて満たしている場合に、提出してください。



## 必須項目

身体測定(身長、体重、腹囲(自分で測定しても可))、血圧

尿検査(糖、たんぱく)

血液検査：脂質代謝(中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール)

糖代謝(空腹時血糖 ※随時血糖の場合はHbA1c)

肝機能(AST (GOT)、ALT (GPT)、 $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP))

- ② **人間ドックの助成を受けられる方は、国保年金課へお問合せください。保健センターへの提出は必要ありません。**

ご提出いただける方は、健診結果の提出方法をご案内させていただきます。

## 【問い合わせ】

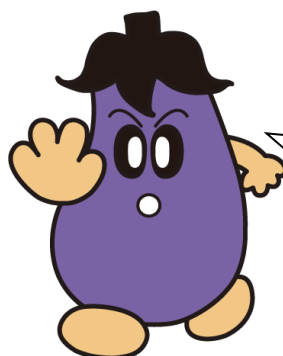
印西市中央保健センター

TEL0476(42)5595

# 慢性腎臓病（CKD）について

## 慢性腎臓病（CKD）とは？

腎臓に障害がある、または腎臓の働き（腎機能）の低下が3ヶ月以上続いている状態。



腎臓の機能が低下すると、血液中の老廃物や余分な水分を捨てられなくなり、その害は全身に及びます。

## 《腎機能について健診で検査する項目》

### 尿検査

#### 尿たんぱく

尿中にたんぱく質がもれ出していないかを調べます。

基準値：(-)

### 血液検査

#### eGFR（イージーエフアール） （推算糸球体ろ過量）

血清クレアチニンと年齢および性別から計算します。数値が低くなると腎臓の働きが低下していることとなります。

基準値：60ml/分/1.73m<sup>2</sup> 以上

### 血液検査

#### 血清クレアチニン

腎臓のろ過機能が低下しているかどうかを調べる検査です。血液中のクレアチニンという老廃物の量を測定します。

基準値：男性1.0 mg/dL 以下

女性0.7 mg/dL 以下

※筋肉量が多いとクレアチニンの量も増えるため、男性と女性で基準値が異なります。

## ★慢性腎臓病（CKD）と生活習慣は密接な関係が・・・

メタボはCKDを加速させるので要注意です！！

### 悪い生活習慣

食べすぎ・飲みすぎ・運動不足・喫煙・ストレスなど

### 生活習慣病

肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・メタボリックシンドロームなど

### 慢性腎臓病（CKD）

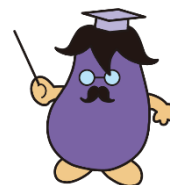
腎障害（たんぱく尿・血尿などの尿異常）

腎機能の低下

末期腎不全になると人工透析が必要に！

腎臓の機能が低下し続けると心臓や血管に負担が・・・

⇒ 脳卒中・心筋梗塞・心不全などの合併症のリスクも高まります。



人工透析を避けるためにも肥満の解消、禁煙、減塩などの生活習慣を見直しましょう！また、治療が必要と診断されたら早めに受診しましょう。