



※腎臓は背中側に左右に1コずつある臓器です。



## 特定健診

Vol.4

が教えてくれること

【一の宮保健センター】 ☎22-5088 ☎56-5088

かん

じん

かめ

じんぞう

肝・腎・要の「腎臓」を守るために

腎機能低下の段階	腎臓の働き
正常 (GFR ≥ 90)	
軽度低下 (90 > GFR ≥ 60)	
中等度低下 (60 > GFR ≥ 30)	
高度低下 (30 > GFR ≥ 15)	
末期腎不全 (15 > GFR)	

おしっこを作る大切な「腎臓」の働きとは？

腎臓は、背中側に左右に1個ずつある臓器で、成人の場合「いぶし」より少し大きく、ソラメ様の形をした臓器です。（※左上イラスト参照）

この腎臓は、尿として老廃物を排泄させたり、血圧の調節や赤血球を作る手助けをしたりと様々な働きをしています。腎臓の働きが落ちると腎不全となり、人工透析が必要となります。

腎臓を守るために阿蘇市の

特定健診では、

- ①尿たんぱく・尿潜血検査
- ②血清クレアチニン値
- ③e・GFR（推定糸球体ろ過量）

「e・GFR（推定糸球体ろ過量）ってナニ？」

e・GFRとは、血清クレアチニン値と年齢や性別から計算式により算出します。例えば、e・GFRが75の場合「あなたの腎臓は老廃物を尿として排泄する能力が75%です」と言っています。

腎臓の働きは、年齢とともに低下しますが、69歳以下の方はe・GFRが50以上、70歳以上の方は40以上を目標値としています。

生活習慣病と腎臓の働き

「血糖値が高い」「血圧が高い」「尿酸値が高い」状態が長く続くと全身の血管が傷み、動脈硬化を進めることになり、脳卒中・心臓病・腎臓

病などの原因になります。

阿蘇市の国民健康保険加入者で人工透析をしている40人のうち糖尿病が原因で人工透析となった方は16人（40%）です。糖尿病をコントロールすることが腎臓を守ることにもつながります。

髪の毛のような小さな血管がたくさん集まっている腎臓は、これらの生活習慣病により傷つけられ、自覚症状がないままに腎臓の働きを低下させていきます。自覚症状が出てくるのは、e・GFRが30以下になってからです。

自覚症状が出ない段階での体の変化を見るには、特定健診を受けることしかありません。

特定健診は7月から受診できます。ご自宅に緑色の特定健診受診券が届いたら、複合健診または阿蘇市内の指定医療機関にて特定健診をお受けください。

## 五岳を望む聖地

# あそ宮地墓地

募集区画 5㎡より各種 全区画平地

阿蘇市一の宮町宮地4699

一の宮総合運動公園通り

電話 (0967) 22-6099

墓地・墓石の事なら何でもご相談下さい

洗練されたデザイン・確かな施工

有限会社 石 翔 へ

お気軽にお問い合わせ下さい。

広告



《テーマ：最近、一番感動したことは？》学校で初めて金かん日食を見たことです。きれいな輪の形では、見れなかったけど初めて見れて良かったです。（古城小6年・山城綾聖）

広報 あそ 2012.07

22

## 阿蘇市読書感想文コンクール 作品大募集！

読書活動推進の一環として、また読書週間関連行事の一つとして、今年も読書感想文コンクールを実施します。たくさんのご応募お待ちしております。

### ●応募資格

- ▶阿蘇市内に在住する一般社会人（大学・短大・専門学校等の学生含む）
- ▶阿蘇市内の小中学校及び高等学校に在籍する児童生徒（小・中・高校生は在籍する学校を通しての応募になります）

### ●対象図書

- ▶フィクション・ノンフィクションを問いません
- ▶教科書・副読本・読書会用テキスト類又はこれに準ずるもの、雑誌（別冊付録を含む）及びパンフレット類は対象としません

- 用紙 B4版400字詰め原稿用紙（自筆原稿）※ただし、一般はパソコン等によるものでも可

### ●字数

- ▶一般：本文2,000字以内
- ▶中学・高校生：本文2,000字以内
- ▶小学生（高学年）：本文2,000字以内
- ▶小学生（中学年）：本文1,200字以上2,000字以内
- ▶小学生（低学年）：本文400文字以上1,000字以内

- 募集期間 7月13日（金）～9月13日（金）

### ●応募先

- ▶一の宮図書館  
〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地 2383 番地
- ▶阿蘇図書館  
〒869-2301 阿蘇市内牧 976 番地 2

- 審査 審査は、学識経験者及び図書館関係者で構成する阿蘇市読書感想文コンクール審査会が行います。

- 表彰 市長賞3点、教育長賞10点、図書館長賞3点  
※表彰式は、10月27日に就業改善センター（一の宮町）で開催予定の「図書館まつり」で行います。  
※各賞の受賞者には、賞状・副賞を授与します。  
※各賞には該当者のない場合もあります。

### ●その他

- ▶全ての応募作品は文集に掲載し発行します。文集は、応募者全員及び市内各教育機関に配布します。また、市長賞受賞者は今年度中に『広報あそ』に全文掲載します。
- ▶一般の応募作品は、題名・氏名・住所・電話番号を明記の上ご応募ください。

### おはなしアップルの夏のおはなし会

読み聞かせボランティア「おはなしアップル」の皆さんによる楽しい会です。

- とき 7月21日（土）  
午後2時～
- ところ 阿蘇図書館研修室

### 日頃、来れない方も来館のチャンス！ 夜間開館します！

7、8月は週に一回、午後8時まで開館します。

- 阿蘇図書館：毎週水曜日（7月11・18・25日 8月1・8・22・29日）
- 一の宮図書館：毎週木曜日（7月12・19・26日 8月2・9・23・30日）

※夏休みの期間は、研修室を開放します。宿題などの学習に、ぜひご利用ください！

### ■移動図書館「あそ号」巡回日程

日 程	巡回場所及び予定時間									
7月25日（土）	阿蘇図書館 9:00	→	上寿園 9:05~9:25	→	山田公民館 9:35~9:50	→	西役犬原公民館 10:00~10:20	→	竹原公民館 10:30~10:45	→
	猿渡製材所 10:55~11:10	→	坊中公民館 11:20~11:35	→	佐伯商会前 11:40~12:00	→	くんわの里 12:10~12:30	→	枳天満宮 14:20~14:40	→
	赤水駅 14:50~15:10	→	宮本酒店前 15:20~15:40	→	上の小屋バス停南 15:50~16:10	→	たちばな園 16:20~16:40	→	阿蘇図書館 16:50	
7月26日（日）	一の宮図書館 9:30	→	波野保健福祉センター 10:00~10:30	→	坂梨公民館 11:00~11:20	→	古城公民館 11:30~11:50	→	一の宮図書館 12:05	

※天候により中止する場合があります。ご了承ください。