岐阜県保健医療課

# 毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

### 慢性腎臓病(CKD)をご存じですか?

CKDとは、腎臓の動きが徐々に低下していく 様々な腎臓病の総称です。

成人の8人に1人にCKD疾患がいると言わ れており、新たな「国民病」として注目されてい ます。CKDを放置したままにしておくと、末期 腎不全となって、人工透析や腎移植が必要と なる病気です。



出典:わが国の慢性透析療法の現況

### 3つの方法でCKDを予防

生活習慣の 改善

肥満の是正 運動習慣の定着 ストレス解消 適度な飲酒

【食塩摂取量】

男性…7.5g以下 女性…6.5g以下

規則正しい食事

※腎機能が低下している方は、医師や管 理栄養士に相談しましょう

基礎疾患の

高血圧の治療 糖尿病の治療 腎性貧血の治療

#### まず健康診断を受診!自分の腎臓の状態を知ろう



岐阜県総合医療センター 腎臓内科部長 村田先生

腎臓の働きを確認するeGFRを活用して いますか?eGFRは年に約1%のペースで 低下すると言われていますが、糖尿病や高 血圧等の疾患のコントロールが十分でない と、早いスピードで低下していくことがわ かっています。

県では、健診受診者や医療機関通院中の 方が、自分の腎臓の状態を知り、腎臓を守 るために、eGFRグラフの活用をお願いし ています。eGFRグラフを確認し、生活習 慣の見直しや適切な治療につなげましょう。





#### 出典:厚生労働省

#### 岐阜県からのお知らせ

「世界腎臓デー」に合わせて、自分の腎臓のことや、慢性腎臓病の予防や治療法を知っ ていただくため、岐阜県では、「慢性腎臓病の県民セミナー(オンデマンド配信)を3月1 日~31日まで開催します。岐阜県のホームページからどなたでも視聴できます!



#### 管理栄養士の藤井さん



慢性腎臓病の予防には減塩による血圧の正常化が大切です。 日本高血圧学会 減塩・栄養委員会では、適正で美味しい減塩 食品の普及を目的として、ホームページで「減塩食品リスト」を 公開しています。上手に活用し、楽しく、おいしく減塩を始めて みましょう。

### 薬剤師の井深さん



たんぱく尿が出ているかどうかは、市販の尿たんぱく試験紙 などを使えば家庭で簡単に検査をすることができます。高血圧 や糖尿病など、とくにCKDになりやすい危険因子を持った人は、 尿たんぱく試験紙を上手に活用して、家庭でも尿検査を行い、 尿にたんぱくが出ていないか確認してみましょう。

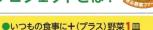
# 野菜ファーストランチリレー!

岐阜県では、数多くの野菜が作られていますが、県 民の1日の平均野菜摂取量は全国と比較して、男性 が38位、女性が33位と低い順位にとどまっている のが現状です。県民それぞれが1日あと70~80g ほど食べれば、1日に必要な野菜摂取量(350g)を 達成できます。

「ぎふ野菜ファーストプロジェクト」では、皆さんの毎日の食事を考える上でのヒントにしていただこうと、岐阜県ゆかりの著名人等に、おすすめのベジランチ(昼食での野菜摂取)を教えてもらう「ランチリレー」を開始しています!

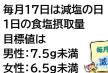
8回目のゲストは、<mark>大垣市民病院副院長(糖尿病・</mark> 腎臓内科)/岐阜県慢性腎臓病対策推進協議会委 員の傍島 裕司先生です。

### ぎふ野菜ファースト プロジェクトとは?



●食事の1番最初に野菜を食べる

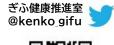
●野菜摂取量全国1位を目指す (野菜摂取目標量である1日350g以上を達成する





野菜たっぷりのレシピは、県の 野菜ファーストインスタグラム などでも紹介中。







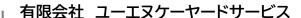
### 傍島 裕司氏(大垣市民病院副院長)おすすめベジランチ

麺類が好きでそばやうどんをよく食べます。トッピングは山菜を選び、ねぎをたくさん入れてもらいます。温泉卵を一つのせれば、たんぱく質も入ってバランスの良いランチになります。野菜サラダを追加したりもしますね。

私が生まれ育ったのは、大垣の郊外。野菜を作っているご 近所さんが多く、旬のおいしい野菜をよくもらっていました。 冬は特に大根や白菜が好き。おでんや鍋に最高です。みなさ んも地元の新鮮な食材をぜひ楽しんでみてくださいね。



## 清流の国ぎふ健康経営優良企業2021



健康経営がクローズアップされるようになってから、弊社においても健康経営の取り組みに注力致しました。社長による「健康宣言」からスタートし「ぎふ健康経営認定事業所」に認定され、更に「清流の国ぎふ健康経営優良企業」として表彰されました。健康に対するあるべき姿を見える化し進めていくことにより、従業員からも大きな安心や信頼を得られ、意識の向上が図られたと確信しております。



#### 株式会社 岐阜新聞社

健康経営に取組んだことで、健康に対する社員の意識が変わったと感じています。一番大きな変化は健康診断と特定保健指導の受診率です。現在では健康診断はほぼ100%、特定保健指導も90%以上の受診率となりました。社員食堂のヘルシーメニュー、万歩計チャレンジ(D部)は、簡単に取り入れられる健康行動として定着しました。カフェスペースは社員の憩いの場として活用されています。

