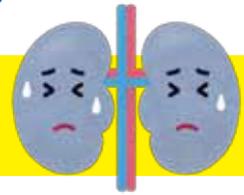


# ゲバクレンジャー

## お役立ち情報

(28年度特定健診結果より)

### 南九州市の6人に1人は慢性腎臓病疑い?! ～新たな国民病～慢性腎臓病とは?～



腎機能の低下が慢性的に続く状態を「慢性腎臓病(CKD)」と言います。CKDは腎不全の予備群であるだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる病気の非常に強い危険因子であることが分かってきました。

#### 糸球体濾過量 (eGFR) ってなに…?

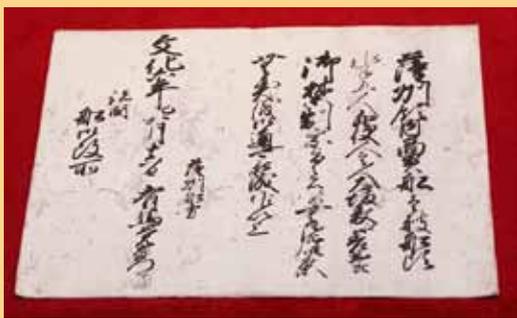
eGFRは、腎臓の働きを表す値になります。腎臓の病気は自覚症状のないまま進行することが多いため、この値を調べることで早期発見をすることができます!

H26年度から特定健診でも検査ができるようになりました!



#### 腎臓を守る生活習慣のポイント

減塩とバランスの良い食事	塩分を摂りすぎると、血圧が上昇し、腎臓に過剰な負担をかけてしまうことがあります。 <b>1日の食塩摂取量 8g未満を目指しましょう!</b>
必ず健診を受けましょう	CKDは尿と血液の検査で簡単に診断ができます!
適度な運動をしましょう	ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行いましょう!



▲文化6年(1809)に商用で大阪に赴く際、諸国の船御改所に対して、薩州船方が発行したもの。

薩州船方は、古くから海上交易が盛んな場所、遠く島伝いに沖繩、南方諸島、中国などと交易を行っていました。江戸時代後期には、大阪をはじめ、北は北海道、南は沖繩と業種、鶏卵や海産物などの交易によって栄えました。

過書とは、船が他藩に赴く際に持参したもので、乗船人数、行先や信仰を禁止されていたキリスト教の信者が乗船していないことなどを役所が証明した交易上重要な許可証でした。

### 薩州船方過書

額娃歴史民俗資料館  
れきみんかんだより⑱

**お集まりに最適!**  
**選べるオードブル**  
14種類の中から  
好きな3点を!  
3点で  
**1万円!!**  
(税別)  
**大好評!!**

保存版チラシのお取り寄せはお気軽にお電話で!

ご予算に合わせてお作り致します。料理内容についてもお気軽にご相談ください。

**寿** 3,240円

旬の素材をぐっとおいしく。

**宮脇仕出し店**  
MIYAWAKI SHIDASHI  
南さつま市加世田川畑4219番地1  
TEL.0993-52-2457

**南九州市青少年健全育成キャッチフレーズ**  
**「地域の声かけで育む心豊かな青少年」**

【青少年育成の日】  
毎月第3土曜日

★青少年育成活動には親子で参加するように呼びかけましょう。

【家庭の日】  
毎月第3日曜日

★家庭内の仕事は、みんなで分け合い協力しましょう。

【育児の日】  
毎月19日

★交通事故や犯罪にあわないよう、子どもたちの安全をみんなで見守りましょう。

【共通実践事項】

- 気持ちのよいあいさつと返事をしよう!
- 地域の行事に参加しよう!
- 家の手伝いや読書しよう!

新茶・大野岳マラソンで、飲み物を配るジュニア・リーダークラブ