

もの言わぬ臓器…腎臓 防ぎましょう！慢性腎臓病（CKD）

CKD予防ネットワークが始まりました！

長島町では、CKDの重症化を予防するネットワークが発足しました。

このネットワークは特定健診などで腎機能の低下がみられた人に、CKD登録医と腎臓診療医との連携により適切な医療を受けていただくためのシステムです。

自分自身の腎臓の状態を知ることが第一歩です。まずは健診を受診しましょう！

※長島町では今年度の特定健診の結果で、ネットワークの対象となる人への情報提供を始めています。

慢性腎臓病（CKD）とは

腎障害や腎機能の低下が続く状態をいいます。誰もがかかる可能性のある病気で、新たな国民病ともいわれています。

CKDが進行すると腎不全に…

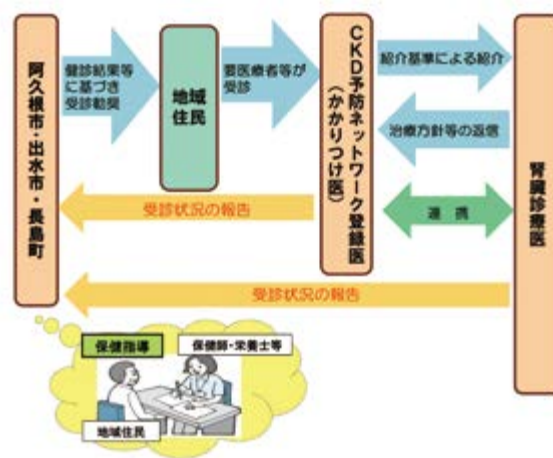
初期は自覚症状がほとんど無く、どんどん進行します。夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れ、腎不全になり、透析治療が一生必要になることもあります。

心筋梗塞や脳卒中などの生命に関わる循環器系疾患の発症リスクが高まり、発症率は3倍にもなると言われています。

CKDを予防するためには？

まずは生活習慣の改善が重要です！

- 塩分や脂肪を取り過ぎない
- 肥満・運動不足の解消に努める
- 節酒・禁煙に努める
- 十分な睡眠をとり、ストレスをなるべくためない
- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある人は医療機関を受診し、しっかり治療しておきましょう。



◎問い合わせ先

役場保健衛生課保健係 ☎ (86) 1146 [直通]

自衛官募集

防衛省では、次のとおり自衛官を募集します。

○受験資格、受付期間、試験期日

募集種目		応募資格※2	受付期間	試験期日
陸上自衛隊 高等工科学校生徒 ※1	一般	15歳以上 17歳未満	11月1日(水)～ 平成30年1月9日(火)	平成30年1月20日(土)
	推薦		11月1日(水) ～12月1日(金)	平成30年1月6日(土)～1月8日(月) までの間の指定する1日
自衛官候補生(男)	第2次募集	18歳以上 27歳未満	10月23日(月)～ 11月27日(月)	12月9日(土)
	第3次募集		12月18日(月)～ 平成30年1月19日(金)	平成30年2月4日(日)

※1 陸上自衛隊高等工科学校生徒は、自衛官ではありません。

※2 年齢は平成30年4月1日現在

◎問い合わせ先

役場総務課 ☎ (86) 1111 [代表]

自衛隊鹿児島地方協力本部 薩摩川内出張所 ☎ 0996(22)2401