

慢性腎臓病 (CKD) とは



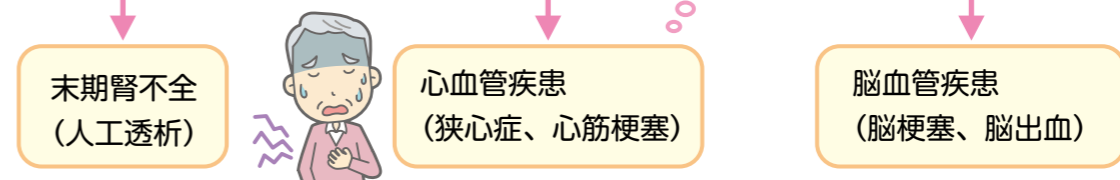
3月11日
(3月の第2木曜日)



1、2のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態

1. たんぱく尿など腎臓の障害がある → 尿検査等で分かる
2. 腎臓の働き (GFR) が健康な人の60%未満に低下している
→ クレアチニン (血液検査) の値から推計する。

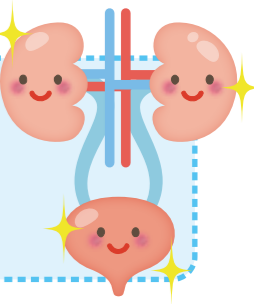
そのままにしておく・・・



腎臓とは？

腎臓の役割・・・生命維持に大切な働きをしています！

- 血液をろ過して老廃物を尿として排泄する
- 血圧を調整する
- 血液 (ホルモン) をつくる
- 体液量やイオンバランスを調整する

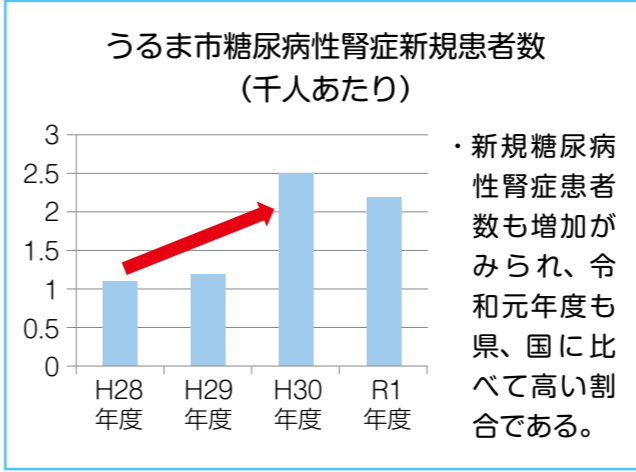


CKD (慢性腎臓病) を進行させる原因とは？

- 肥満** 肥満は高血糖や高血圧、脂質異常症を合併することが多く、腎機能低下につながるリスクが高くなる。
- 高血圧** 血圧が高い状態は、腎臓の細胞を疲れさせる。
- 高血糖** 血液中の余分な糖が腎臓の細胞を傷つける。
- 脂質異常症** 動脈硬化を引き起こし腎機能低下につながる。
- 喫煙** たばこは血圧を上げ、腎機能低下につながる。

うるま市民の健診結果、国保レセプトより (40～74歳以下)
・肥満者 (BMI25以上) の割合が高い

	男性	女性
うるま市	46.8%	37.3%
沖縄県	46.2%	34.4%
国	32.8%	21.6%



CKD は、生活習慣病と関連している場合があります。そのため、血圧や糖尿病で治療中の方は血糖値、血圧、脂質異常症のコントロール (生活習慣の改善) に取り組み、健診にて受診をすすめられた方、治療中断している方は、早めに病院の受診をしましょう。



ゆらてく施設利用者の皆様へ

うるま市生涯学習・文化振興センターゆらてくご利用方法変更についてのお知らせ

- ◆利用の申請について
電話での空き状況の確認はできます。
窓口にて申請・お支払い後、予約が確定します。
- ◆施設借用の予約時間について



※30分からの予約が出来なくなりますのでご了承ください。

ゆらてく通信

生涯学習のススメ

与那城地区公民館

石川地区公民館	97768
勝連地区公民館	97848
与那城地区公民館	97735
与那城地区公民館	97845
与那城地区公民館	97308
与那城地区公民館	6438

施設休館日
・ゆらてく・・・月曜日
・地区公民館・・・日曜日・祝祭日

与那城地区公民館の利用申請方法の変更について

令和3年4月より与那城地区公民館の貸館受付業務は、勝連地区公民館で行うことになりました。空き状況の確認等も勝連地区公民館へ連絡をお願いします。

・勝連地区公民館 TEL: 098-978-7194 FAX: 098-978-2247

※サークル及び登録団体でご利用の皆様は、定期利用の際にこれまでどおり与那城地区公民館で手続きすることが可能です。

ゆらてく・地区公民館 講座レポート

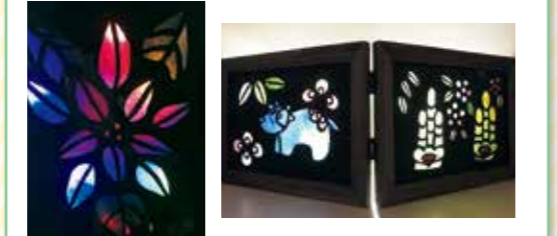
・コロナ禍の中、マスク・検温・消毒や席の配置、室内換気等に配慮し講座を開催いたしました。

ハイス先生の
うちなあぐち講座
勝連地区公民館 令和2年11月開催



「まじゅん うちなあぐち ならやびらやーさい」。うちなあぐちペラペラのオランダ人講師から、わたあうちなあんちゅが方言の奥深さを、体系的に分かりやすく楽しく学ぶことができました。

クリスマス・お正月
灯り切り絵
ゆらてく 令和2年12月開催



光を当てることで、幻想的な質感を醸し出す灯り切り絵、多彩な和紙の魅力でそれぞれ個性的な作品に仕上がりました。細かい作業に夢中になり、認知予防にもなるねの声もありました。