

保健 だより

健やかな未来へ進む私たちの20年

～健康づくりの成果とこれから～【第3弾】

3月の第2木曜日は世界腎臓デー

知ってほしいCKD(慢性腎臓病)のこと



日本の成人の5人に1人が該当すると言われています

腎臓のろ過機能が60%未満に低下、または尿たんぱくが出るといった腎臓の異常が、3か月以上続く状態をCKD(慢性腎臓病)と言います。CKDが悪化すると、腎移植または透析療法が必要になります。

ちゅらまーみ(腎)プロジェクトの取り組みと成果

市では、市民の皆様の腎臓を守り健康寿命を延ばすため、「ちゅらまーみ(腎)プロジェクト」を続けて9年目！SNSでの情報発信や市民講座を開催するなど、市民と一緒に健康づくりを推進しています。また、市の医療費が減り、透析を始める年齢が延びるなどの成果が出ています。



ちゅらまーみ(腎)プロジェクト

《成果①》
人工透析にかかる
国保医療費



《成果②》
新規透析導入の
平均年齢



CKDの早期発見・ 発症予防の ためにできること

CKDは健診で早期発見ができます。毎年の**健康診断**で尿検査と血液検査の結果を確認しましょう。



フックパッド
管理栄養士監修レシピ

腎臓の機能をキープするには、減塩を含む毎日の生活習慣がカギ！



健診の受け方

二次元コードから健診の申し込みまでできるなんて便利♪

問 健康支援課 ☎973-3209



補助制度のお知らせ



福祉用具購入補助制度

うるま市に住所があり、要支援または要介護認定を受けた方が、移動用リフトのつり具、腰掛便座、簡易浴槽などを購入する際、年間10万円を上限にその購入費を支給します。購入を検討される場合は、ケアマネージャーか福祉用具販売の指定を受けた事業所、介護長寿課窓口のいずれかにご相談ください。



住宅改修補助制度

要支援または要介護認定を受けた方が、自宅で転倒防止や生活環境の改善のために必要な改修を行う場合、20万円を上限に費用の7～9割が支給されます(負担割合に応じた支給)。対象となる改修内容は手すり設置、段差解消、床材変更などで、事前申請が必要です。詳細はケアマネージャーまたは介護長寿課窓口へ相談ください。



問 介護長寿課 ☎973-5112