

**3月1日～8日は女性の健康週間
がん検診や健康相談を受けませんか**

■乳がん・子宮頸がん検診

今年度対象の方は費用負担が少なく検診を受けられます。

詳しくは、市ホームページまたは健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

■健康相談

女性の健康や生活習慣病に関する健康相談を通年で受け付けています。

▶**期日** 東区:第1・3木曜日、西区:第1・3火曜日、南区:第2・4木曜日、北区:第1・3月曜日

▶**時間** 午後1時～3時(事前予約制)

▶**場所** 区役所保健子ども課(中央区の開設日時は問い合わせください。)

▶**申込み** 電話で区役所保健子ども課へ

あなたの腎臓、大丈夫？

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。世界腎臓デーとはCKD(慢性腎臓病)の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日として平成18年に定められました。



CKD(慢性腎臓病)とは、たんぱく尿や血尿などの腎臓の障害や腎臓の働きが低下する病気です。日本のCKD患者は、現在1,330万人、成人の8人に1人はCKDといわれています。

原因は糖尿病・高血圧などの生活習慣病が関連したものが多くあります。初期では自覚症状はありません。年に1回健診を受診し、早期発見しましょう。

(健康づくり推進課 ☎361-2145)

**予約不要の
休日エイズ相談・検査**

無料

感染の早期発見は、エイズ発症の抑制や、パートナーへの感染予防につながります。今回、日曜日に予約不要の即日検査を行います。

▶**日時** 3月12日(日) 午後1時～2時(受付:午後0時半～2時)

▶**場所** ウェルバルくまもと

▶**内容** 即日検査(結果は約1時間後に面談でお知らせしますが、一部の方は1週間後になります)、匿名(受付や待合室は共同) ※8cc程度採血します。

▶**申込み** 当日直接会場へ(1階玄関ホールに受付場所の案内を掲示)

詳しくは、市ホームページにも掲載しています。

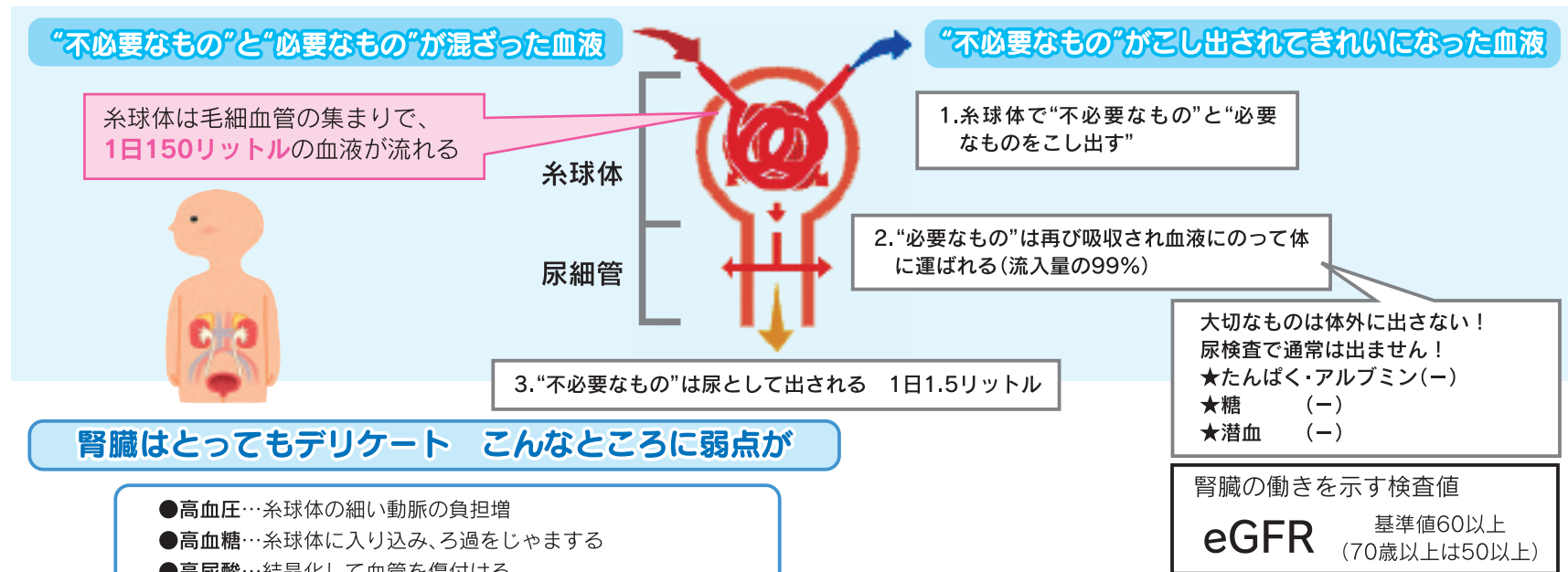
[熊本市エイズ検査](#) [検索](#)
(感染症対策課 ☎364-3189)

なるほど！体のしくみ ～その4～ 腎臓の維持費は年間500万円!?



普段は意識することのない腎臓ですが、とても大切な働きをしています。腎臓の働きを機械で代行する「人工透析」は、1回5時間×週3回、年間約500万円と、時間とお金が必要です。腎臓ではいったい何が行われているのでしょうか。

腎臓の中には、糸球体と尿細管があり、こんなふうに働いています



腎臓はとってもデリケート こんなところに弱点が

- 高血圧…糸球体の細い動脈の負担増
- 高血糖…糸球体に入り込み、ろ過をじゃまする
- 高尿酸…結晶化して血管を傷付ける
- 細菌感染…白血球とくっついて血管に炎症を起こす
- 加齢…年齢があがるほど、糸球体は硬くなっていく など

腎臓が傷んで働けなくなると、尿が出なくなるため、人工透析が必要になる

特定健診で、腎臓の働きを確認しましょう

国民健康保険では40歳～74歳の方を対象に特定健診を実施しています。国民健康保険以外の健康保険の方は、加入する保険者にお問い合わせください。



特定健診について詳しくは左記二次元バーコードまたは国保年金課(☎328-2280)へ。



**ラストチャンス
平成28年度 特定健診は3月末まで**

皆さん、受診はお済みでしょうか。自分の健康チェックのために、ぜひ受診しましょう。市内約400か所の実施機関で受診できます。

▶**受診に必要なもの** 特定健診受診券(ピンク色) 国民健康保険証 自己負担金1,000円

※平成27年度住民税非課税国保世帯の方は無料(年度中途加入の方は除く) 受診券再発行などの申込みは、ひごまるコール(健診専用 ☎334-1507)へ。

市外局番 096 を省略しています ● 区役所の各課の電話番号は、22～26ページをご覧ください。 ● 「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

広告 **お問合せ殺到中!!** ※傾いたお家を水平に戻して安定させる工事を行なう会社です。

あなたの傾いたお家 無料診断

手仕事で元通り!

5つのお約束

- 1 業界トップクラスの手厚い保証書をお付けします。(最大で4つの保証)
- 2 調査・見積り、どこでも無料で行います。
- 3 再沈下が少ない工法で工事致します。
- 4 安心の価格でご対応致します。(20万円～)
- 5 お見積後、決断を急かせません。

地盤沈下修正株式会社 ☎0120-210-670

熊本営業所 〒860-0807 熊本県熊本市中央区下通1丁目12-27
本 社 〒370-0802 群馬県高崎市並榎町147 [ホームページ http://jiban-110.jp](http://jiban-110.jp)