

400ml 献血のお願い

血液は人工的に造ることはできません。病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

当日は、ヘルスメイトのご協力により、貧血予防食の試食があります。

日時 3月14日(木) 13:45～16:00

場所 保健センター

申請しましたか？任意予防接種の助成金

平成30年度中に「おたふくかぜ」のワクチンを接種された人で、下記の方は助成の対象となります。まだ申請がお済みでない人は、領収書・母子健康手帳・印鑑・助成金振込先のわかるもの（口座通帳など）をお持ちになり、3月29日(金)までに保健センターへ申請してください。

ワクチン名	対象者	助成回数	助成金額
おたふくかぜ	1歳～5歳児（6歳の誕生日の前日まで）	1回のみ	2,500円

3月1日(金)～7日(木)は子ども予防接種週間です

この機会に母子健康手帳を開いて、まだ接種していないものがないか確認してみましょう。

麻しん風しん混合第2期、二種混合（ジフテリア・破傷風）の接種期限は**3月末**までです。

ワクチン名	対象者	接種期間
麻しん風しん混合（第2期）	年長児	3月末まで
二種混合（ジフテリア・破傷風）	小学6年生	

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

今年度の定期接種対象者は下記のとおりです。接種期限は**3月末**までです。まだ接種がお済みでない人はお急ぎください。なお、予診票をお持ちでない人は、保健センターまでご連絡ください。

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	85歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	90歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日	95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日	100歳	大正7年4月2日～大正8年4月1日

3月14日(木)は世界腎臓デー～慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう～

腎臓は症状が進むと、失われた機能を元にもどすことができなくなるため、運動や食事制限、原因疾患（糖尿病や腎炎など）の治療などで進行を抑える必要があります。さらに症状が進行して腎不全になると、老廃物などの排泄ができなくなり、最終的には人工透析により老廃物を排出するか、腎移植を行うしかなくなります。

健診で発見するには、尿検査の『尿蛋白』+以上、血液検査で『クレアチニン（タンパク質の燃えかす）』の数値が高い場合、『eGFR』の数値が60未満に下がってきた場合には注意が必要になります。

町の平成29年度特定健診を受診した1,248人の中で、腎障害がある、または腎機能が低下し始めている人は311人(24.9%)で、受診者の4人に1人が注意が必要という結果でした。毎年必ず健診を受け、数値を確認しましょう。

進行させないための生活・食事指導のポイント

- ①水分摂取は適量にする ②食塩は1日6g（約小さじ1杯）未満 ③禁煙、節酒を心がけること