

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより60



新たな国民病「CKD」とは？

CKD(Chronic Kidney Disease)とは慢性腎臓病のことで、成人の約8人に1人がCKDといわれています。CKD予防のポイントを確認し、健康的な生活を心がけましょう。

健康増進課(☎025-212-8166)

腎臓の役割

腎臓は、血液から不要な物質だけを尿として体外へ排出し、体内の水分やミネラルの調整、血圧を調整するホルモンの分泌など多くの役割を担っています。



CKDはどんな病気？

腎臓の働きが低下したり、たんぱく尿が慢性的に続いたりする病気です。初期の自覚症状が少ないため、早期発見が難しいといわれています。進行すると腎不全になり、人工透析が必要になることもあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の人は、特に注意が必要です。

予防のポイント

- ・定期的な健康診断を受け、腎臓の状態を確認しましょう
- ・喫煙や多量の飲酒はCKDの危険因子です。禁煙や飲み過ぎに注意することが重要です
- ・食生活では減塩を心がけましょう。食塩の取り過ぎは、高血圧の原因となり、腎臓に大きな負担がかかります
- ・適度な運動を習慣にしましょう



狂犬病予防注射年1回の接種を

犬には登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。忘れずに動物病院で接種を受けてください。



動物愛護センター(☎025-288-0017)

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

相談

里親に関心がある人向け4月の制度説明会

4月1日(火)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

児童相談所(中央区川岸町1)

8日(火)14時~15時半

白根地区公民館(南区田中)

10日(木)14時~15時半

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

4月15日(火)

13時~15時

定先着6組(1組

2人まで)

※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載

3月19日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

若者支援センター「オール」(中央区東万代町)

悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介

相談・予約電話☎025-247-6777

日~金曜9時~17時

新潟市在住・在勤・在学の15~39歳の人とその家族 ※要予約

講座

亀田総合体育館(江南区茅野山3) ズンバ



3月24日(月)19時半~20時15分 対中学生を除く15歳以上(高校生を除く18歳以上の保護者1人につき小・中学生2人まで参加可)

定先着100人 ¥500円

同館(☎025-381-1222)

ニートの保護者向けセミナー

3月29日(土)14時~15時半

場 万代市民会館(中央区東万代町)

対ニート・ひきこもり状態の人の保護者 定先着12人 ¥無料

3月19日(水)からメール(nights@roukyou.gr.jp)で新潟地域若者サポートステーションへ 問雇用・新潟暮らし推進課(☎025-226-2149)

豊栄総合体育館(北区嘉山) 4月のテニス教室

対中学生以上

3月19日(水)から所定の申込書を同館(☎025-386-7511)へ ※申込書は同館HPに掲載

初級 日①1日~22日(火曜全4



防火の意識を高めて 4/1~7 新潟市春の火災予防運動

消防局予防課(☎025-288-3230)

消防局 マスコットキャラクター「消太くん」



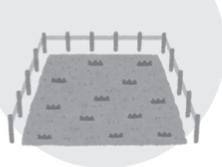
屋外での火の取り扱いに注意

春は空気が乾燥し風の強い日が多く、火の不始末から枯れ草や林野に燃え広がる火災が発生しやすい季節です。次の点に注意して火災の発生を防ぎましょう。

たばこのポイ捨ては絶対にしない



空き地の枯れ草は刈り取る



屋外で火を使うときは水を入れたバケツや消火器を準備し、消火するまでその場を離れない



たき火をするときは届け出を

たき火やキャンプファイヤーなど、火災と紛らわしい煙や火災を発生させる恐れのある行為をするときは、必要に応じて消防署へ届け出てください。

※届出書は市HPに掲載



防火・防災管理講習会を開催

消防局(中央区鐘木)

対防火・防災管理者として選任されるための資格を得希望の人

※申し込みはオンラインで受け付け。時間、定員、申し込み方法など詳しくは市HPに掲載

詳しくはこちら



種別	期日	受講料
防火防災新規	7/9(水)・10(木)	9,000円
防火甲種新規	オンライン開催 ※詳しくは市HPに掲載	8,000円
防火甲種再	11/5(水)	5,000円
防火防災再	11/6(木)	6,000円
防災新規	11/7(金)	6,500円

住宅用火災警報器 設置・点検・交換を

住宅用火災警報器は、煙を感知すると音や音声で火災の発生を知らせる防災機器で、全ての住宅(寝室・階段)への設置が義務付けられています。火災を早期に発見し、逃げ遅れを防ぐため、必ず設置しましょう。

また、電子部品の劣化や電池切れにより、正常に火災を感知しなくなることがあります。警報器が正常に作動するか定期的に点検し、設置から10年をめどに交換してください。 ※警報器の作動イメージや点検方法についての動画をYouTube「新潟シティチャンネル」=右=で公開



詳しくはこちら



自転車運転時にはヘルメットを着用しましょう