

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



大塚 三葉 ちゃん (1歳)
父・健太 さん 母・七恵 さん
(上田口区)

みまちゃん、たくさん
あそぼうね! にこより



松永 侃大 くん (11か月)
父・真一 さん 母・綾乃 さん
(芝原区)

お姉ちゃんに負けないように
元気に育ってね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか? 写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

3月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

14日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(金)	手形・足型取り
5日(月)	お絵かき
7日(水)	ままごと遊び
9日(金)	お別れ遠足
12日(月)	砂場遊び
14日(水)	お誕生会(要予約)
16日(金)	親子で読書
19日(月)	シール遊び
23日(金)	シャボン玉遊び
26日(月)	折り紙遊び
28日(水)	支援開所式(お別れパーティー)

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

Health

町総合保健福祉センターからのお知らせ

あなたを支える大切な腎臓を いつまでも元気に保ちましょう

◆毎年3月第2木曜日は
世界腎臓デー

世界腎臓デーは、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取り組みです。

国際腎臓学会と腎臓財団国際協会によって共同で提案され、毎年3月の第2木曜日に実施することが定められました。

◆腎臓の働きは、体を正常な状態に保つこと

腎臓は、空豆のような形をした握りこぶしの大きさくらいの臓器です。

腰のあたりに左右対称に2個あり、体にとって大切な働きをして

あゆみだよりの話 腎臓

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

腎臓の働きは、体を正常に保つことです。しかし、ある程度まで低下してしまうと、元に戻ることがありません。町の定期健診などで腎臓の働きを定期的に確認することが重要です。大切な腎臓をいつまでも元気に保ちましょう。

①老廃物を体から出す
血液をろ過して、老廃物や塩分を尿として体外に出します。必要なものは体内に再吸収し、留めることができます。

②血圧を調節する
塩分と水分の排出量をコントロールすることによって血圧を調節します。また、血圧を維持するホルモンも腎臓から分泌されます。

③血液をつくる司令塔
腎臓から出るホルモンが、骨髄の中にある細胞に刺激を与えること

によって、血液がつくられます。

◆大切な腎臓を守るために
慢性に経過するすべての腎臓病、「慢性腎臓病(CKD)」は新たな国民病とも言われています。初期には自覚症状がないため、知らない間に腎臓の機能がどんどん低下し、人工透析などをしなければならなくなる可能性があります。

大切な腎臓を守るためには、まず検査で腎臓の働きを調べることが重要です。

eGFR(推算糸球体ろ過量)の値から腎臓の働きを確認することができます。eGFRは、血清クレアチニンと年齢、性別から算出する値です。町の健診などで尿検査と合わせて、定期的に確認することが重要です。

また、メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病などの生活習慣病は慢性腎臓病の発症・重症化の危険性を高めるため、適切にコントロールする必要があります。薬やサプリメントの中にも腎臓の働きを悪化させるものがありますので、内服をするときは必ず医師に相談しましょう。

身長や体重、血液検査の結果、生活リズムなどは1人ひとり異なります。自分の体の状態に合った生活習慣で、大切な腎臓をいつまでも元気に保ちましょう。

3・4月の保健活動	
●会場	町総合保健福祉センター
✦4か月児健診	3月15日(木) 午前9時 4月19日(木) 午前9時
✦7か月児健診	3月15日(木) 午前10時10分 4月19日(木) 午前10時
✦ピカピカ1歳教室	4月13日(金) 午前9時30分
✦1歳6か月児健診	3月6日(火) 午後1時
✦すくすく2歳児子育て相談	3月23日(金) 午前9時30分 4月20日(金) 午前9時30分
✦3歳児健診	3月6日(火) 午後1時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711