

保健師・管理栄養士による

健康相談会

無料
要予約

「健診の結果で気になることがあった」「栄養について詳しく知りたい」「内臓脂肪を減らしたい」など、健康づくりに関する相談会を行っています。

保健師と管理栄養士が、お一人おひとりの生活に合わせて、無理なく取り組める健康づくりをご提案します。

相談会の流れ

① 問診・測定



まずは、ご自身の体を知ることから始まります。健康診査の結果や普段の生活習慣などをお聞きしながら現状を振り返ります。



希望により、体の測定・塩分摂取量測定・味噌汁塩分濃度測定など行います。

② 栄養アドバイス



お一人おひとりの体や生活に合った栄養について、フードモデルを使ってわかりやすくお話しします。摂取エネルギー量の計算や栄養バランスのとれた食事についてアドバイスします。



とき

毎週水曜日 午前 9 時 30 分～11 時(予約が要ります)

ところ

保健センター (美濃加茂市健康のまち一丁目みのかも健康プラザ内)

持ち物

健康診査結果票 (ある方はお持ちください)

ご自宅の味噌汁 (塩分濃度測定を希望される方)

【問い合わせ・予約】美濃加茂市 健康課 成人保健係

(0574) 66-1365 (直通)

【裏面もご覧ください】

「血清クレアチニン値が高い人」「eGFR 値が低い人」は要注意

- eGFR とは糸球体濾過量の略で、フィルターの役目を果たす糸球体が1分間にどれくらいの血液を濾過して尿をつくれるかを表していて、腎臓の働きをみています。
 - eGFR は、クレアチニン値（血液検査）をもとに年齢・性別を加味した計算式で算出しています。ぜひ健診結果を確認してみましょう。
- ※eGFR 値は 30 代健診、特定健診の結果票に表示されています。



見てみてください！！
あなたの「血清クレアチニン値」「eGFR」
は大丈夫ですか？

CKD(慢性腎臓病)って？

- 慢性腎臓病（CKD）とは慢性的に腎機能の低下が続く病気です。慢性腎臓病は初期の自覚症状がほとんどないため気づかれにくいものの、進行して「腎不全」の状態になると人工透析が必要になるなど大変な病気です。
- 具体的には①②のいずれか、または両方が3か月以上持続した状態
 - ①eGFR 60ml/分/1.73 m² 未満
 - ②蛋白尿や尿潜血(血尿)など尿異常、画像診断、病理で腎障害の存在が明らかな状態

CKD は非常に多い！

- 成人の8人に1人がかかると言われており、新たな国民病として注目されています。
- CKD(慢性腎臓病)の初期は自覚症状がなく、本人が気づかないまま病気が進行していることがあります。

※早めに気づいて、早めに措置をすることが大切です。

