

あなたの腎臓大丈夫？

慢性腎臓病(CKD)予防教室

第1回
講義編

令和7年10月31日(金)

午前10時～12時 保健センター1階研修室

「今知りたい！慢性腎臓病(CKD)について」

保健師・管理栄養士・歯科衛生士から腎臓を守るための話をします。
健康によい食事のプチ試食(予定)&尿中塩分量測定(希望者)もあります



持ち物 健康診断結果や血液・尿検査のデータが分かるもの

定員 50名(先着順)

第2回
運動編

令和7年11月26日(水)

午前10時～12時 クラブM(みのかも健康プラザ3階)

「腎臓を守るための運動について」

運動と腎臓病の関係性、腎臓を維持するための運動法のお話を聞いて
実際に運動を体験してみましょう。



持ち物 上履き・汗拭きタオル・水分補給できる飲み物(お茶か水)
運動ができる服装でお越しください。

定員 20名(はじめての方優先)

☆集合時間について(第1回・第2回共通)☆

血圧測定等をしますので9時30分～9時50分の間にお越しください。

- 2回コースですが、都合のよい日程のみの参加も可能です
- 美濃加茂市在住の方の参加に限ります
- 10月29日(水)までに電話もしくは、Webよりお申し込みください
- 申込URL: <https://logoform.jp/f/wEWYL>
(右のQRコードからも申し込みができます)



お申込み
お問合せ

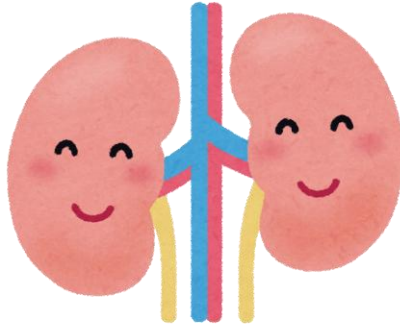
〒505-0010 美濃加茂市健康のまち一丁目2番地
みのかも健康プラザ内 保健センター
美濃加茂市 健康課成人保健係 ☎0574-66-1365



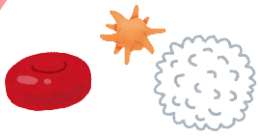
腎臓ってどんなことをしているの？



余分な水分や
老廃物を排泄する



からだの中のイオン
バランスを調整する



血液を造る
ホルモンをつくる



ビタミンDを活性化し
骨を丈夫にする



血圧を調整する

慢性腎臓病(CKD)は成人の8人に1人がかかる身近な病気です！
腎臓は一度悪くなると元に戻ることができません。
教室に参加して、腎臓を守る方法を学びましょう。

教室に参加した人の声



病院へ行くのとは違って、いろいろお話できてよかったです。



毎日の食事の塩分量が、多いことがわかった。
気を付けているつもりだったけど、正しい知識が身につけて良かった。



自分ではなかなかできないと思っていましたが、気軽に
できるやり方とか教えていただき参考になった。
早いうちからの健康づくりが大切ですね！

健康づくりは毎日の積み重ねです！
できることから始めてみましょう



健康づくりPRキャラクター「あゆみん」