



「CKD」を知っていますか？
～3月の第2木曜日は世界腎臓デー～

CKD(慢性腎臓病)とは

下記の状態の人はCKDの可能性が
あります。
・腎臓の機能が健康な人の60%未満
・尿異常(特にたんぱく尿が出ている状態)が
3か月以上続く

日本では、成人の8人に1人がCKDと推計
されます。CKDは、脳卒中や心臓病を起こす
危険性が約3倍高まり、悪化すると腎不全に至
り、人工透析が必要になることがあります。

eGFRで腎臓の機能を確認しよう!

腎臓は体にいらなくなったものを尿として体
の外に出す働きをしており、eGFRの値が低
いほど腎臓の働きが悪いというこ
とになります。eGFRは血液検
査と年齢と性別から求めることが
できます。



健診を受けて、腎臓を守りましょう!

CKDは、自覚症状がないので、普段から自
分の腎臓機能がどれくらいなのか知っておくこ
とが大切です。市のいきいき・特定健診では、
CKDの早期発見に役立つ尿検査や血液検査、
eGFRの検査などを行っていますので、毎年
健診を受けて確認しましょう。また、CKDは
生活習慣病や動脈硬化と深く関わっていますの
で、日頃の生活を見直してみましょ。

子育て支援センターでは、0歳から就学前までのお
子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	3月22日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんと遊びましょう!
	4月13日(木) 午前11時～	「さくらんぼ広場」 ゆっくりお散歩しましょう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	3月13日(月) 午前10時30分～	「誕生会」 明夢さんによる人形劇
	4月13日(木) 午前10時30分～	「オアシス公園へ行こう」 お花見をしよう!
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	3月14日(火) 午前11時～	「春のコンサート」 さやかさんのピアノの調べ
	4月14日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 西部公民館で遊びましょ

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っ
ています。詳しくは、市公式ホームページ
(右記QRコード)をご覧ください。各子
育て支援センターへお問い合わせください。▲QRコード



開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっこ ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の
☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを
募集します。(先着4人まで掲載)

①お名前(ふりがな)②生年月日③性
別④応募者のお名前⑤住所⑥電話番号⑦
メッセージ(30字まで)を明記し、写真
データを添付の上、3月24日(金)までに
Eメールなどでご応募ください。

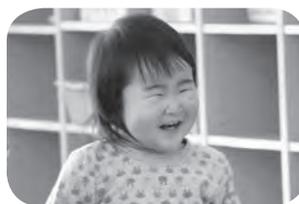
問い合わせ・応募先

〒383-8614(住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111(内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



青木 葵ちゃん(1歳)

たくさん笑ってたくさん泣い
て、大きくなってね♡



高野 葵ちゃん(1歳)

たくさん食べて大きく育ってね!



渡辺 あさひちゃん(10カ月)

たくさん遊んでたくさん寝て、い
つもニコニコ笑顔で過ごそうね!!



坂巻 幸奈ちゃん(11カ月)

元気にすくすく、大きくなって
ね!楽しい毎日を過ごそうね♪

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



予防接種など

日程

受付時間/午後0時45分～1時30分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	3月6日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	3月10日(金)	
ヒ ブ 小児用肺炎球菌		
B型肝炎	3月21日(火)	

※4月から実施方法が変わります

受付時間/午後1時～1時30分
会場、持ち物は変更なし

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月12日(水) 5月10日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	4月10日(月) 5月8日(月)	
B型肝炎	4月18日(火) 5月16日(火)	
ヒ ブ		
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

こころの健康相談

期日/4月13日(木)
時間/午後2時～4時
相談担当者/こころの専門医
会場/中野保健センター
対象者/悩みを持つ本人、家族など
※2日前までに予約が必要です。



健(検)診など

乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分～1時15分
会場/中野保健センター
持ち物/母子健康手帳、おたずね票、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3 か月 児健診	3月14日(火)	28年11月生
7 か月 児健診	3月15日(水)	28年7月生
1歳6か月 児健診	3月17日(金)	27年8月生
2歳児健診	3月13日(月)	27年2月生
3歳児健診	3月16日(木)	26年2月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

3月は自殺対策強化月間

平成28年、全国で2万1千人を超える方が自殺で亡くなっています。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたり何らかのサインを発しています。悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、一人で悩まず、ご相談ください。

相談窓口

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 (平日 午前9時～午後4時)
- ・長野のいのちの電話 ☎026(223)4343 (毎日 午前11時～午後10時)



講座・相談など

いきいき健康講座

期日/3月23日(木)
時間/午後0時45分～2時30分
会場/中野保健センター
講師/渡辺徳氏(北信総合病院循環器内科部長・循環器センター長)
内容/「中年から超高齢者まで、心腎脳を守る高血圧対策」
※申込みは不要で、受講料は無料です。

マタニティクラス

期日/4月6日(木)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/中野保健センター
持ち物/筆記用具、母子健康手帳
内容/妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常について(助産師のお話)、妊産婦の健康・栄養(栄養士のお話と試食)、お父さんの妊婦体験、個別相談
※3日前までに予約が必要です。

人間ドックの受診はお済みですか

市では、人間ドック受診の際に係る費用の一部を助成していますので、ご活用ください。
対象者/35～74歳までの国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度被保険者の方
助成/指定機関での健診費用の一部
※年度内1回限りとし、がんドック助成を受けた方は除きます。
※助成の手続きなど詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。

電話健康相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	