

特定健診を受診して CKD(慢性腎臓病)を早期発見！

生活習慣病と言ったら何を思いつきますか？糖尿病、高血圧、脂質異常症などが思い浮かぶかと思いますが、CKD(慢性腎臓病)も生活習慣病と言われています。

CKD(慢性腎臓病)は、病気が悪化しないと自覚症状が出にくいので、特定健診を毎年受診することで早期発見し、重症化を防ぐことにつながります。

CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓本来の働きが徐々に悪くなってくる状態です。次のいずれか、または両方とも3か月以上続く場合、CKD(慢性腎臓病)と診断されます。

- ・検査項目のeGFRの値が60未満
- ・尿蛋白が出るなどの尿の異常

進行するにつれて現れる症状

CKD(慢性腎臓病)が進行すると、次のような症状が現れます。

夜間尿 むくみ 貧血 倦怠感^{けんたいかん}

これらの症状が自覚できる場合は、CKD(慢性腎臓病)がかなり進行している場合が多いといわれています。進行が進むと、透析が必要になります。

迷わず医療機関に受診を！

～腎臓を守ろう！みとネットワーク事業委員会から～

市と市医師会「腎臓を守ろう！みとネットワーク事業委員会」は、透析導入患者を減らすため、右の項目に該当する方には受診勧奨を行っています。受診しない理由を探さずに、医療機関を受診してください。

まずかかりつけ医の先生に、CKD(慢性腎臓病)について相談してください



水戸済生会総合病院
海老原至先生

毎年、特定健診を受診しましょう



青木医院
青木かを里先生

糖尿病も、CKD(慢性腎臓病)の主な原因です



仲本内科クリニック
仲本信也先生

予防のポイント

運動

発症、進行予防のためにも運動はおすすめです

食事

減塩中心。カロリーを気にした食事心がけましょう

生活改善

禁煙・飲酒を控え、規則正しい生活を心がけましょう

睡眠

ストレスを減らし、十分な睡眠をとりましょう

健診結果が届いたら…

健診結果の「クレアチニン」と「eGFR」の値を確認してください。

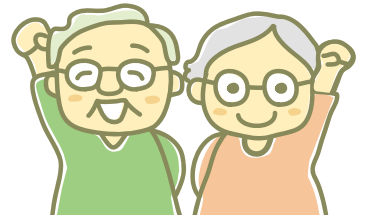
クレアチニンは、筋肉の代謝によって生成されます。腎臓でろ過され尿中に排出されますが、腎臓の機能が落ちると高値になります。基準値は、男性の場合1.00以下、女性の場合0.70以下です。

eGFRは、クレアチニン・年齢・性別により計算される現在の自分の腎機能の目安です。

受診をお勧めしています

- ・eGFRの値が60未満の方
- ・尿蛋白(+)以上の方
- ・特定健診(集団健診)でHbA1cの値が6.5%以上の方
- ・糖尿病の治療を中断している方

特定健診・高齢者健診が 500円で受診できます！



問合せ／健康づくり課(☎243-7311)

市では、生活習慣病などの予防や、早期発見につなげるため、特定健診・高齢者健診を実施しています。

今年度から、特定健診と高齢者健診の個人負担金を、一律500円としました。

対象者には、5月29日(水)から順次、受診券を送ります。詳細は、受診券または市ホームページをご覧ください。



対象者

特定健診…水戸市国民健康保険に加入している40～74歳
高齢者健診…茨城県後期高齢者医療制度に加入している方

内容

問診、身体計測(身長、体重、腹囲、BMI)、血圧、尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血)、血液検査(糖代謝、脂質、腎機能、尿酸、貧血、肝機能)、心電図 など
※高齢者健診は、腹囲測定を除きます。
※腎臓病予防のため、尿潜血、尿酸を市独自に追加して実施しています。

受診方法など

【集団健診】

インターネットまたはコールセンターでの完全予約制です。健診の受診日によって、予約受付期間が異なります。
実施期間／6月28日(金)～令和7年2月19日(水)
場所／水戸市保健所、市役所、常澄・内原保健センター、ケーズデンキスタジアム水戸、アダストリア みとアリーナ、けんこうリンク(笠原町) など

▼インターネットによる予約(24時間受付)

予約開始日時／6月7日(金)、午前0時から

▼電話による予約(コールセンター)

健診日によって予約受付期間が異なります。

専用電話／0570-077-150

時間／午前9時～午後5時 ※日曜日・祝日を除く。

【医療機関健診】

受診を希望する市内の各実施医療機関へお問合せください。医療機関によっては、事前予約が必要な場合があります。

実施期間／6月15日(土)～令和7年2月28日(金)

がん検診も忘れずに受診を！

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかると言われています。

初期のがんのほとんどは、自覚症状がありません。早期発見・治療につなげるためには、定期的ながん検診を受診することが大切です。

各種がん検診の詳細は、市ホームページをご覧ください。

検診の種類	対象者
肺がん検診(結核健診)	40歳以上の方
胃がん検診	51歳以上で、奇数年齢の方
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診 ※どちらか一方を受診。	
超音波検査	30～66歳の女性
マンモグラフィ(乳房X線検査)	41歳以上で、奇数年齢の女性
子宮頸がん検診	20歳以上の女性

※がん検診の個人負担金は、検診の種類によって異なります。



健診結果は、よく確認を！

健診結果を受取ったら、内容をよく確認しましょう。「要精密検査」の判定があった場合、放置せずに必ず精密検査を受診してください。

市では、健診結果に応じて、特定保健指導や健康に関する相談ができる成人健康相談など、受診後のサポートをしています。生活習慣を見直すきっかけにもなりますので、ぜひ活用してください。