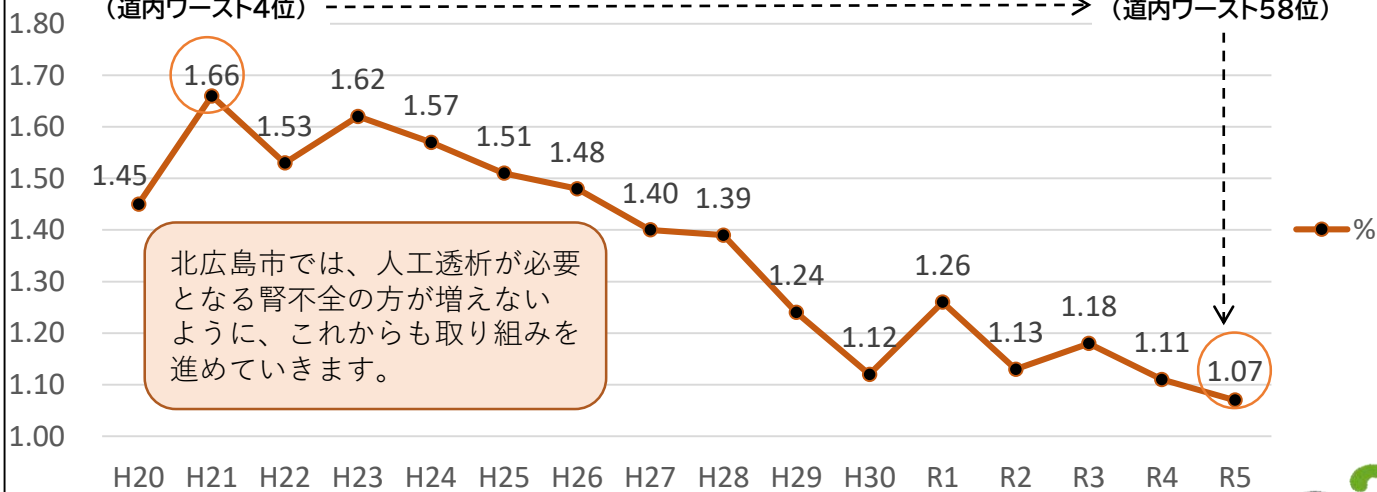


人工透析者の割合が、下がってきています！

後期高齢者医療人工透析患者率：透析患者数/各年5月現在被保険者数×100

北広島市の後期高齢者医療被保険者に占める人工透析の割合（率）の変化

(道内ワースト4位) -----> (道内ワースト58位)



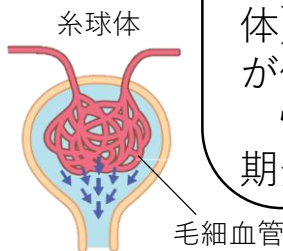
北広島市では、人工透析が必要となる腎不全の方が増えないように、これからも取り組みを進めていきます。

腎不全を起こさないためにはどうしたらよいですか？

腎機能が低下する代表的な病気が**慢性腎臓病 (CKD)**です。気づかずに放置するとやがて腎不全となり人工透析が必要になります。**最近増えているのが、糖尿病や高血圧の悪化が原因で起こる腎不全です。**

腎臓は大量の細い血管（毛細血管）が集まった塊（糸球体）がたくさんある臓器のため、動脈硬化が進むと、血管が傷つき腎機能が低下していきます。

慢性腎臓病 (CKD) は自覚症状がほとんどないため、早期発見のためには定期的な健診が効果的です！



特に
糖尿病・高血圧！

慢性腎臓病 人工透析 の予防 = 若い頃からの 生活習慣病予防

慢性腎臓病(CKD)については次のページへ

慢性腎臓病(CKD)の診断基準は？

eGFR60未満

尿たんぱく(+)以上

左記の2つのうちどちらか、または両方当てはまり、3か月以上続いている状態をいいます

eGFR(糸球体ろ過量)ってなに？

いらないものを尿から捨てる力を見えています。
健康な20-30歳代の人々のeGFRはおおよそ100。例えば、自分の値が80の場合は「私の腎臓は80%くらい働いている」と解釈ができます。

尿蛋白ってなに？

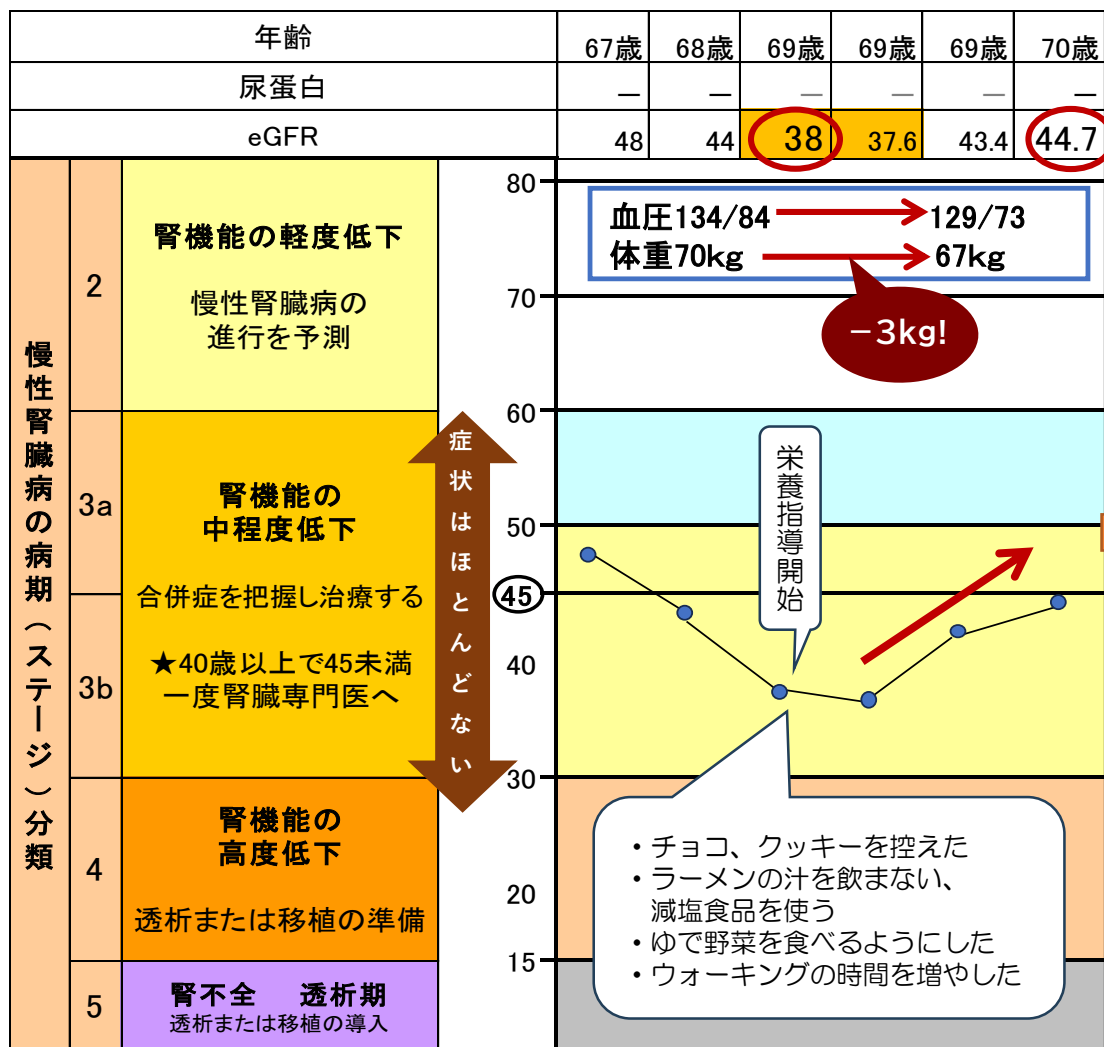
腎臓に送られた血液がろ過され尿のもとが作られます。腎臓のろ過装置が傷むと、体にとって大切なたんぱく質が尿に出るようになります。尿蛋白が出続けると、さらにろ過装置が傷むという悪循環になります。
尿蛋白(+)は尿蛋白が出ている状態で、(-)は出していない状態を表します。

健診でCKDを早期に発見できたEさんの事例



70歳 Eさん

Eさんは毎年健診を受ける中で、eGFRが下がってきていることに気がつき、栄養指導を受けました。
Eさんができそうな範囲で生活を変えたところ、体重も減り、血圧も下がりeGFRも回復・維持しています。



腎臓は悪くなっても自覚症状がないことが多くあります。年々変わる体の変化を確認できるのが、**毎年の健診**です。

令和6年度から腎臓の状態の結果通知が変わります

～特定健診を受けた方全員に「あなたの現在の腎臓の状態は」をお渡しします～

健診結果の「尿蛋白」と「eGFR」から、今後どのようにしたらよいのかフローチャートでわかるようになりました！

健診結果通知表（30歳代・国保30歳代・特定・後期高齢者・循環器）

あなたの現在の腎臓の状態は、
 尿たんぱくは 、eGFRは (ml/min/1.73m²) でした。
イージーエフアル 推算糸球体ろ過量

eGFRは、年齢・性別・血清クレアチニンから計算した値です。腎臓が1分間にどれだけ尿を作る仕事をしているかを表します。
 (例) eGFR60は、腎臓が60%働いているという意味です。

これからどうしたらよいか、確認してみましょう！

あなたの尿たんぱくの結果に○をつけて、矢印の方向に進んでください。

+++ ++ + ± -

このフローチャートは北広島市CKD連携事業として北広島医師会の監修で作成しています。

あなたのeGFRの結果に○をつけて、矢印の方向に進んでください。

30～39歳で、eGFR60未満 40～64歳で、eGFR45未満 65歳以上で、eGFR45未満	40～64歳で、 eGFR45以上60未満	30～39歳で、eGFR60以上 40～64歳で、eGFR60以上 65歳以上で、eGFR45以上
---	--------------------------	---

今回の健診も、前回の健診も尿たんぱくが(±)の結果でしたか？

はい ↓

いいえ ↓

医療機関に相談しましょう！

あなたの結果は、
腎専門医に紹介する基準にあてはまります。
(根拠：CKD診療ガイドライン)

主治医のいない方へ

● 下記の腎臓連携医療機関を受診し、相談・検査することをお勧めします。

主治医のいる方へ

● 今回の結果を、必ず主治医に報告し、再検査の時期などを相談しましょう。

「健診結果説明会」や「自分の腎臓を知る学習会」に参加しませんか？

- 健診結果から、腎臓の状態や腎機能への影響を確認し、腎機能低下を遅らせるための生活習慣や工夫について一緒に考えます。
- 日程は広報やホームページでお知らせします。

来年も健診を受けましょう！

- 裏面の腎臓をいたわるポイントをご覧ください。
- 腎機能は年々変化します。今後も毎年健診を受けて、数値で変化を確認していきましょう。

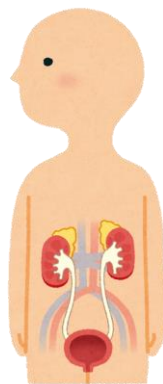
結果によって適切な対応がわかることで、透析予防につながることを願っています。

腎臓連携医療機関

- 電話等で、受診してよい曜日や時間を確認してから受診してください。
- 「健診の結果、腎臓連携医療機関への受診を勧められたので、受診したい。」とお話ください。

北広島病院	373-5811	北広島中央クリニック	373-3900	《受診時の持ち物》 健康保険証 健診結果お金
きたひろ内科呼吸器科	373-1100	北の台クリニック	372-8811	
久保外科胃腸科	373-0505	北広島緑ヶ丘内科	376-8500	
さいとうクリニック	372-2288	北進内科胃腸科クリニック	373-1122	
高台内科クリニック	372-1001	西の里恵仁会病院	375-3225	
輪厚三愛病院	377-3911	大曲ファミリークリニック	377-6621	
北広島希望ヶ丘病院	377-3301	川島内科クリニック	377-2070	
よしき内科消化器クリニック	370-3355	おおまがり鈴木内科医院	398-5331	

裏面の〈腎臓をいたわるポイント〉をご覧ください



地区別受診率比較(令和4年度と令和5年度)

令和4年度と令和5年度の地区別受診率を比較しました。

特定健診の受診率が低いと、国からの交付金が少なくなり、北広島市の国保財政にも影響を与える可能性があります。今年度も受診率の向上にご協力をお願いします。

西の里地区

R5 36.5%(2.1%↑)
R4 34.4%

大曲地区

R5 34.7%(0.1%↓)
R4 34.8%

西部地区

R5 29.1%(3.9%↓)
R4 33.0%

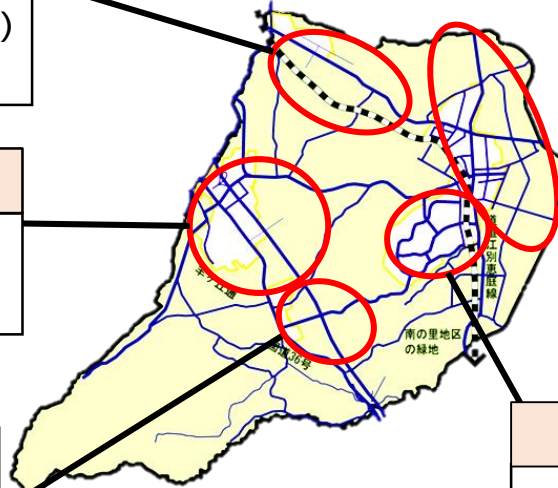
目標値は
60%です！

東部地区

R5 39.5%(1.8%↑)
R4 37.7%

団地地区

R5 38.1%(0.5%↑)
R4 37.6%



特定健診を受けた後は

健診結果説明会 を利用しませんか？

【健診結果 経年表】 ※説明会で使用

わたしの健診結果 経年表		判定値を超えているデータには色が付いています			
		66歳	67歳	68歳	69歳
基準値		空腹	空腹	空腹	空腹
身長	cm	168.7	168.1	168.2	168.3
体重	kg	63.3	64.1	64.5	64.5
BMI	~ 24.9	22.2	22.7	22.8	22.8
腹囲	男性 ~ 85 cm未満 女性 ~ 90 cm未満	85.6	86.4	83.1	83.6
中性脂肪	~ 149 mg/dl	薬 81	薬 78	薬 84	薬 147
HDLコレステロール	40 ~ mg/dl	薬 49	薬 57	薬 56	薬 62
AST(GOT)	~ 30 U/l	28	30	34	46
ALT(GPT)	~ 30 U/l	16	18	19	27
γ-GT(γ-GTP)	~ 90 U/l	66	62	73	180
収縮期	~ 129 mmHg	薬 140	薬 133	薬 136	薬 137
拡張期	~ 84 mmHg	薬 82	薬 76	薬 77	薬 77
尿酸	~ 7 mg/dl	5.9	7.2	6.5	7.6
血糖	空腹 ~ 99 mg/dl 空腹後 ~ 139 mg/dl	85	85	82	88
HbA1c (NGSP)	NGSP ~ 5.5 %	5.0	4.9	5.2	5.2
尿糖	(-)	-	-	-	-
LDLコレステロール	~ 119 mg/dl	薬 100	薬 144	薬 107	薬 118
non-HDLコレステロール	~ 149 mg/dl	薬	薬	薬	薬
血清クレアチニン	男性 ~ 1 mg/dl 女性 ~ 0.7 mg/dl	0.76	0.87	0.84	0.95
尿蛋白	(-)	-	-	+	+
尿潜血	(-)	-	-	-	+
心電図		所見なし	心房細動HR 90分	心房細動	心房細動 P-Vc2部
眼底検査	H050	-	-	-	-
ヘマトクリット	男性 38.5 ~ 46.9 % 女性 35.5 ~ 43.9 %	47.2	50.3	49.8	49.1
血色素(ヘモグロビン)	男性 13.1 ~ 16.4 g/dl 女性 12.1 ~ 16.4 g/dl	14.9	15.7	16.4	15.6
赤血球数	男性 400 ~ 530 万/mm ³ 女性 380 ~ 480 万/mm ³	478	490	494	504
腎機能 eGFR	60 ~	78.7	67.6	69.9	60.9

毎年受けると、経年で数値が比較できます。

判定値を超えているデータ 危険度
には色が付いています 4 5 6 7 8 9

色の違いで動脈硬化に影響する危険度がわかります。

○健診結果説明会は、健診結果から数値の表す意味や生活習慣とのつながりを知る機会として開催しています。市の保健師や管理栄養士が個別に応じています。所要時間は30分から1時間です。

○開催場所は保健センター(市役所1階)だけでなく、団地住民センターや大曲会館等各地区で開催しています。ご自宅に伺うことも可能です。日程は、結果通知表に同封するパンフレットや広報をご覧ください。

○特定健診を受けていない場合でも、職場の検診や病院の検査結果などがあればお申込みいただけます。