



## からだやこころの健康相談



心身の健康や栄養のことなど、悩みを相談しませんか。  
血圧測定、体組成計による測定もできます。

▶と き／2月16日(月) ①午前9時30分から  
②午前10時30分から

▶ところ／保健センター

▶持ち物／健康手帳(お持ちの人)、みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)

▶申込期限／2月12日(木)

ここでのストレスチェックと相談先を確認できます。



## にこにこキッチン



子どもと一緒におやつを作り、幼児期の食事について学びませんか。

食事の困りごと解決の糸口が見つかるかも。

▶と き／3月11日(水)

午前10時～午後1時

▶ところ／保健センター

▶対 象／令和5年4月～令和6年1月生まれ

▶定 員／8組(先着順)

▶内 容／親子クッキング(かんたんツナマヨパン・ポテトパン)

▶持ち物／母子健康手帳、エプロン、三角巾、手ふきタオル、お茶

▶申込期限／2月2日(月)～3月4日(水)

▶予約方法／二次元コードから



▲予約はこちら

## 乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

▶と き／3月3日(火) 午前9時15分～11時

▶ところ／保健センター

▶対 象／乳幼児

▶持ち物／母子健康手帳

▶予約方法／二次元コードから  
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

## プレママキッチン



食事について学び、ママ友を作りませんか。

▶と き／2月17日(火)

午前10時～午後1時

▶ところ／保健センター

▶対 象／妊娠(夫婦での参加も可)

▶定 員／8人(先着順)

▶内 容／

- ・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
- ・妊娠中～産後の食事、出産、育児、母乳の話
- ・抱っこ、着替えの練習

▶持ち物／母子健康手帳、副読本、エプロン、三角巾、マスク

▶申込期限／2月10日(火)

▶予約方法／二次元コードから



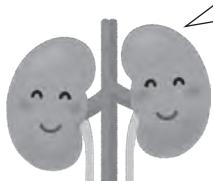
▲予約はこちら

## 慢性腎臓病(CKD)を知っていますか?

腎障害や腎臓の働きが低下した状態が3か月以上続く状態のことを慢性腎臓病(CKD)といいます。Chronic Kidney Diseaseの頭文字をとってCKDと表します。慢性腎臓病(CKD)は、新たな国民病として注目されており、近年メディアなどで取り上げられることが増えてきました。

慢性腎臓病(CKD)の原因は、加齢による腎機能の低下のほか、高血圧や糖尿病も影響します。腎臓は沈黙の臓器ともいわれ、慢性腎臓病(CKD)の初期段階では自覚症状が乏しく、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには病気がかなり進行している可能性があります。そして、腎臓は一定のレベルまで悪化すると、元の健康な状態には戻りません。

慢性腎臓病(CKD)の早期発見や腎機能のチェックのためにも、年1回の健診を必ず受診しましょう。



腎臓は、腰の辺りに2個(左右一対)ある、そらまめのような形をした器官です。

血液をろ過して老廃物を尿として排出したり、血圧をコントロールするなど多くの役割があり、健康でいるための大変な働きをしています。



◀慢性腎臓病(CKD)の詳細はこちら  
岐阜県ホームページ(岐阜県慢性腎臓病対策について)