

## 3月14日は世界腎臓デー 腎臓とともに人生を最高にするベストナイン



### ■野球で人生を例えたなら・・・

1回で10歳年を取るとすれば、40・50歳は、まだ5回・6回の真ただ中です！  
これからどう攻めるか、守るか、まだまだ気の抜けない展開が待ち構えています。  
9回試合が終わるかな？いえいえ、白熱の延長戦が待ち構えているかもしれませんよ。  
**チームを率いるのは他でもないあなた自身です！**  
さあ、頼れる9つの生活習慣の選手たちとともに、試合を、人生を楽しみましょう。



- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| 1番ピッチャー  | 「毎年健診を受ける」              |
| 2番キャッチャー | 「毎日体重を計る」               |
| 3番ファースト  | 「十分な睡眠をとる」              |
| 4番セカンド   | 「1日350g以上の野菜を食べる」       |
| 5番サード    | 「1日6g未満の減塩をする」          |
| 6番ショート   | 「運動を定期的に行う 毎日プラス1,500歩」 |
| 7番レフト    | 「お酒を控えめにする」             |
| 8番センター   | 「禁煙をする」                 |
| 9番ライト    | 「用法・用量を守って薬を飲む」         |



### ■「尿検査」+「血液検査」で、腎臓からのサインを見落とさない！

腎臓の状態は、「尿検査」や「血液検査」でチェックできます。  
早期に異常を発見するためにも、定期的な検査が大切です。  
40歳以上の方は、「特定健診(特定健康診査)」を受けると、これらの検査が受けられます。



「忙しいから」、「時間がないから」、  
「すでに病院にかかっているから」という理由で  
検査を受けずにそのまま放置しておくのはアウト！  
かならず年に1回、特定健診(特定健康診査)を受けましょう。

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部国保医療課 保険医療指導班 TEL : 097-506-2764

こども未来課  
からのお知らせ

### 「妊活応援検診費助成制度」を御存じですか

最大 3 万円

大分県は  
妊活応援検診の  
費用を助成します！



医師が必要と認める不妊検査を受診した場合、  
夫婦1組につき上限3万円まで補助の対象となります。  
検査開始日の妻の年齢が43歳未満であることなど、  
申請要件があります。  
詳細は「大分県 妊活」で検索！

こども未来課Instagramも  
チェックお願いします！



KOSODATEMANZOKUDONO1

【問い合わせ先】 大分県福祉保健部こども未来課 TEL : 097-506-2672