

CKD(慢性腎臓病)の予防は 生活習慣改善から

北足立地域の
特定健診
受診者の
70%が
CKD
ステージ2で
**軽度
腎機能低下**

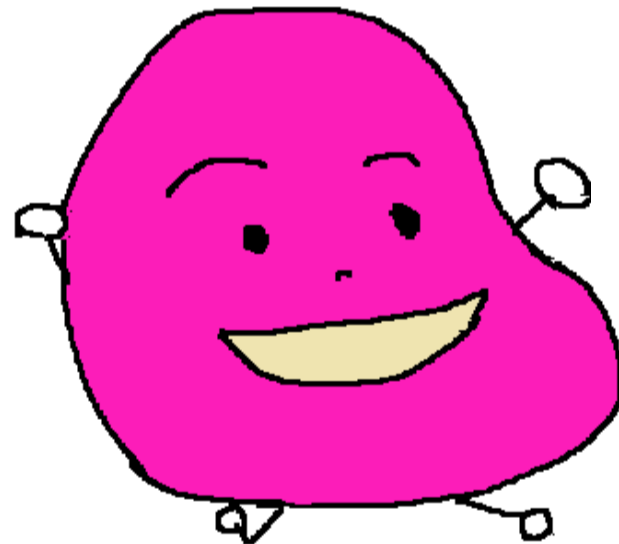
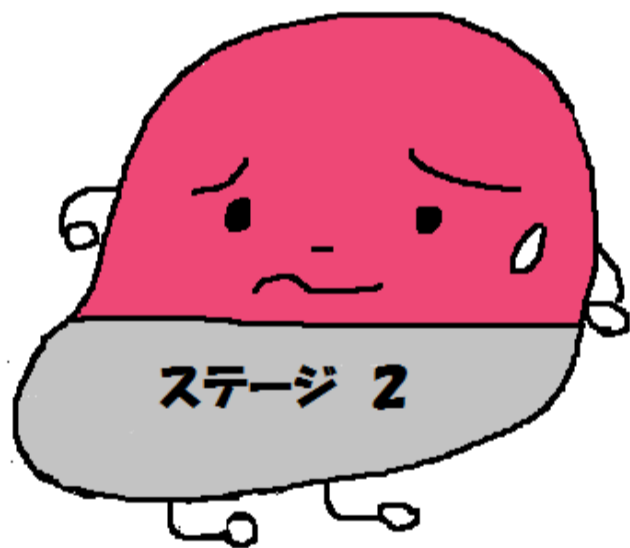
若い世代からの 予防がカギ!

8人に1人はCKD(慢性腎臓病)

病気の進行を抑えることは可能です。

青・壮年期の目標

肉・魚料理は 日常の8割程度に
塩分 1日7gから8g
食事量は腹八分目に



献血や特定健診等の血液検査で「**血清クレアチニン値**」から腎臓の働き（eGFR：糸球体ろ過量推定値）のステージ（病期）が分かります。⇒ J-CKD | GFRで検索

身近な健診（血液検査）の数値から 腎臓の状態を確認しましょう

生活改善相談は、かかりつけ医 栄養士 地域・職場の保健師等へ