

国民健康保険特定健康診査の申込受付中

「特定健康診査」では、血圧測定、血液検査、尿検査を受けることができます。さらに、健診時に血圧が高い人は、眼底検査、心電図検査を受けることで、血管への影響を調べることができますので、ぜひ受診してご自身の健康状態を確認しましょう。

対象者 佐世保市国民健康保険に加入する「年度末(R8.3月末)年齢が40歳以上の方」

特定健康診査日程(令和7年12月～令和8年3月)

場 所	実施日	場 所	実施日
すこやかプラザ (市役所横)	12月5日(金)	江上地区コミュニティセンター	2月24日(火)
	12月6日(土) ※11/5 予約開始	早岐地区コミュニティセンター	12月8日(月)
	1月17日(土) ※12/9 予約開始		2月19日(木)
	2月14日(土)	広田地区コミュニティセンター	1月20日(火) ※12/5 予約開始
	2月28日(土)	日宇地区コミュニティセンター	12月19日(金)
	3月7日(土) ※2/3 予約開始		3月2日(月)
相浦地区コミュニティセンター	12月17日(水)	大野地区コミュニティセンター	12月12日(金)
	2月3日(火)		2月5日(木)
	3月14日(土)		3月10日(火)
九十九地区コミュニティセンター	12月18日(木)	吉井地区コミュニティセンター	2月20日(金) ※1/16 予約開始
針尾地区コミュニティセンター	3月13日(金)		3月11日(水)
三川内地区コミュニティセンター	2月7日(土)	インフィニタス(江迎地区文化会館)	12月1日(月)
		鹿町温泉・美人の湯 やすらぎ館	12月11日(木) ※11/11 予約開始

●※印の実施日は予約開始日が決まっています。
それ以外は随時受け付けています。

国保税の軽減制度について

会社の倒産や解雇などによる離職等をされた方を対象とした国保税の軽減制度があります。

- 対象者**
- ① 雇用保険の「特定受給資格者」(例:会社の倒産や解雇などによる離職)
 - ② 雇用保険の「特定理由離職者」(例:雇い止めなどによる離職)
- ※ ①または②のいずれかの理由による雇用保険受給が要件となります。

- 軽減内容**
- ◎税計算の基となった給与所得のみを30/100として、税額を計算します。
軽減期間は離職日の翌日から翌年度末まで

- 必要な物**
- ① 雇用保険受給資格者証(原本)もしくは雇用保険受給資格通知(原本)
 - ② 世帯主、対象者のマイナンバーが分かるもの及び届出者の顔写真付き身分証明
- ※ ①はハローワークで雇用保険、失業給付の受給手続き後に渡される書類で、失業手当(受給資格)を証明するものです。

みんなで
支えて
大きな安心
国保でホッ!

問い合わせ先・予約先 佐世保市役所 ☎0956-24-1111 (代表)

- 特定健診・若年者健診・後期高齢者健康診査 腎臓・血圧について 医療保険課 特定保健係 内線 2170～2172
- 軽減制度説明について 医療保険課 給付係 内線 2135～2138

みんなで
支えて
大きな安心
国保でホッ!

佐世保市国民健康保険

させぼの国保

令和7年
11月
特集号

知っとこ! 腎臓のコト

みなさんは、腎臓のことをどれくらい知っていますか??

近年、新たな国民病とも呼ばれている慢性腎臓病(CKD)。CKDは腎臓の機能が低下した状態や尿蛋白の検査で陽性(+以上)が持続する状態です。患者数は20歳以上の5人に1人とされています。

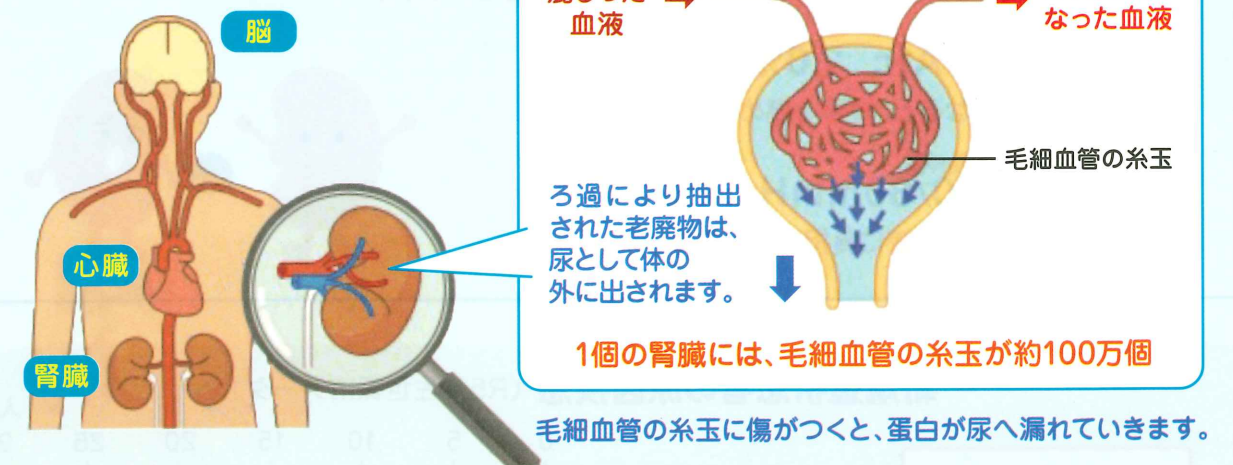
今回は、腎臓がいつまでも笑顔でいるためのポイントをご紹介します!

～腎臓は体中の血液の質を一定にしています～

腎臓は、毎日、血液1500Lを処理し、尿1.5Lを作っています!この血液量は、心臓から出される血液(約7000L)の約20%!腎臓は、私たちの体の中でたくさん働いてくれています!

腎臓と脳や心臓の関係、尿蛋白って?

腎臓は体に2個、
脳や心臓と血管でつながっています。



尿蛋白が「陽性(+以上)」ということは、この毛細血管の糸玉に傷がついて、本来、外には出ていかない蛋白が尿へ漏れていることを指しています。

厚生労働省「腎臓からのSOSを見逃していませんか?」より一部抜粋

尿を作るだけではない! 腎臓のお仕事

腎臓は、尿を作って老廃物を排泄するだけでなく、様々な仕事をしています。



酸素濃度を感知して
赤血球をつくるホルモン
をつくる



血圧を
コントロールする



ビタミンDを
活性化して
骨を健康に

～健診を受けて、結果を確認しよう!!～

毎年健診を受けて、腎臓の検査項目を確認することは、腎臓を守るためにとても大切です!!

腎臓からのSOSを見逃していませんか?!

健診結果のここを見て 2つのチェックポイント

1 「尿検査」の「蛋白」をチェック

尿検査	糖	(-)
	蛋白	(1+)
	潜血	(-)

(1+/2+/3+)※

の場合は、
医療機関の受診を

※尿蛋白定量検査の場合は0.15以上

2 「腎機能」の「eGFR」をチェック

腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9

60未満※

の場合は、
医療機関の受診を

年齢・性別・クレアチニン値より
計算されるeGFR値は、腎臓の
状態を示します。

健診でクレアチニンやeGFRを測定する
かどうかは自治体や勤務先等によって異
なります。

※40歳以上の場合は45未満
尿蛋白1+以上もしくはeGFR
60未満を認める場合、慢性腎
臓病の可能性があります。

その他の検査結果も要チェック!!

※()は腎臓を守るための目標値

☐ BMI (BMI 25kg/m²未満)・腹囲(男性85cm未満、女性90cm未満)

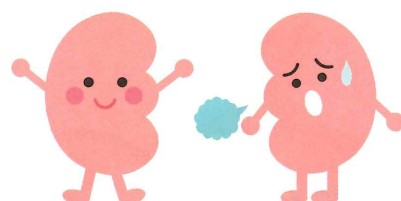
体重が増えると血液量が増える→腎臓の血管に負担をかけます

☐ 血糖 (HbA1c 7.0%未満)

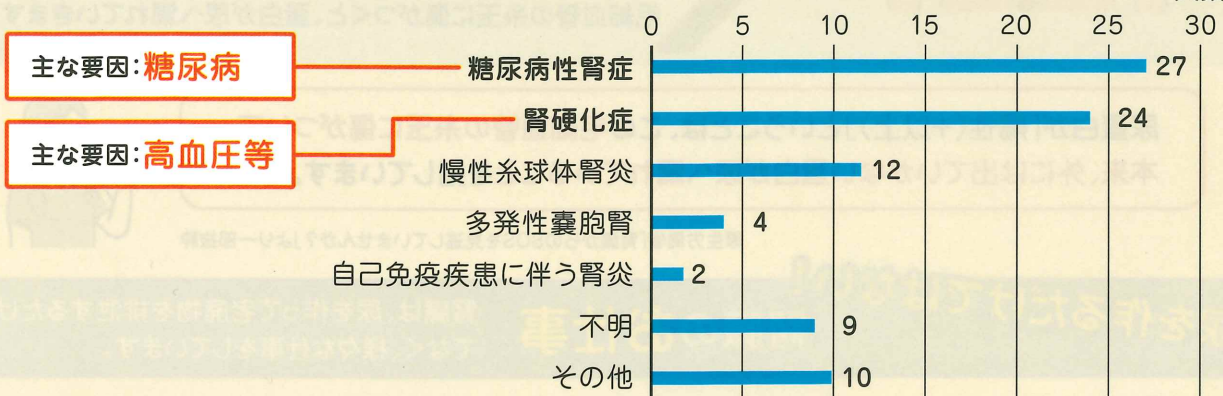
血糖値が高くなると、腎臓を傷めます

☐ 血圧 (130/80mmHg未満)

高血圧は腎臓の血管に負担をかけます



～新規透析患者の原因疾患 (R5年佐世保市データ)～



近年は腎硬化症を原因疾患とする透析が増えています。

CKD予防のためには、**血圧の管理が大切!!** 次のページで血圧対策チェックしましょう。

～CKD予防のために、家庭でできる血圧対策～

1 家庭で血圧を測定しよう!

血圧を管理する上で一番大切なことは、自分の血圧を把握すること。
家庭で血圧を測定しましょう。



家庭血圧の測定方法

- 決まった時間にはかる
※おすめは起床後1時間以内の排尿を済ませた後と、
寝る直前の1日2回
- 椅子に座って1～2分経ってからをはかる
- 測定する腕は心臓と同じ高さに合わせる
毎日測定して記録する

7日間の平均値が下記の場合は、
かかりつけ医に相談を!

収縮期	拡張期
135mmHg 以上	85mmHg 以上

2 栄養成分表示を活用して塩分に気をつけよう!

1日の食塩摂取量の目標量は、**男性 7.5g未満** **女性 6.5g未満**

減塩のためにはまず、食品にどれくらいの塩分が含まれているのかを知ることが大切です。
栄養成分表示を活用して、なるべく塩分が少ない商品を選びましょう!

ココをチェック

添付されているスープなどは分けて
記載されていることもあります。事前
に塩分を確認し、使用する量を減らす
のもおすすめです!



栄養成分表	1食分(100g)当たり
エネルギー	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g
めん・かやくの食塩相当量	3.0g
スープの食塩相当量	3.7g

3 血圧について医師の話を聞いてみませんか?

講演会 『～循環器医師が教える～血管を若く保つために知ってほしいこと』

日時 令和7年12月13日(土) 9:30～10:30

場所 佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ)8階講堂

講師 佐世保市総合医療センター 副院長(循環器内科) 波多 史朗医師

定員 50名 参加費 無料 申込み締切 12月5日(金)

申込み方法 電話もしくは2次元コードからお申込みください

電話 24-1111(内線2175) 医療保険課特定保健係

2次元コードは
こちら⇒

