

令和5年10月30日提出

健康寿命を延ばす知識 ～eGFR って何だろう？～啓発活動

標記について、次のとおりお知らせします。

日時	令和 5年 11月 1日(水) ～ 令和 5年 11月 30日(木)
場所	諫早市庁舎前駐車場フェンス 他
内容	<p>諫早市健康推進課では、健康寿命を延ばすことを目的とした eGFR(イージーエフアール)の知識普及と健診受診率向上のため、「eGFR って何だろう？」をキャッチフレーズに様々な取組を展開します。</p> <p>【eGFRとは？】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腎臓のはたらきを表す数値で、特定健診などの検査結果に記載されている。 ・若い頃の腎臓のはたらきを100%とすると、現在何%くらいなのかを表している。 ・eGFR60未満が3か月以上続けば注意が必要といわれている。 ・eGFRは年齢とともに低下する傾向があり、数年の数値をならべてみると、未来の数値がある程度予測できる。 <p>【取組の理由】</p> <p>eGFRは、ここ数年で注目されるようになってきた大変重要な新しい検査結果項目ですが、社会の認知度は低い状況です。毎年健診を受診して eGFR を確認すれば、自身の健康が危険にさらされているときに察知でき、また、数年後の健康状態も予測できるので、できるだけ多くの市民の皆様を知ってもらい、健康寿命の延伸をはかろうという取組です。</p> <p>【取組内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①庁舎前駐車場に横断幕を掲示 ②諫早駅構内のサイネージに広告を表示 ③啓発ボールペンを市役所及び市内医療機関、調剤薬局で窓口筆記用に活用し、来庁者や患者様へ健診受診を呼びかけてもらう
問い合わせ先	<p>諫早市 健康保険部 健康推進課 担当:隈部</p> <p>電話番号:0957-22-1500(内線3312)</p> <p>E-mail:kenkou@city.isahaya.nagasaki.jp</p>
担当課	同上
備考 (記事解禁日等)	

<詳細資料>

① 横断幕 デザイン

イー ジー エフ アール
eGFR って何だろう？


(こたえ)
特定健診などの結果表で
知ることができる
腎臓のはたらきを表す数値です




W7000mm×H900mm 比率

② 諫早駅構内サイネージデザイン

イー ジー エフ アール
eGFR って
何だろう？



(こたえ)
eGFR とは、
特定健診などの結果表で
知ることができる
腎臓のはたらきを表す数値です



③ ボールペンデザイン



SNW 白スカイブルー

 **eGFR**  諫早市
って何だろう？

イー ジー エフ アール

eGFRって何だろう？



©ISAHAYACITY

●たとえばeGFRは、若い頃の腎臓の働きを100%とすると、現在は何%くらいなのかをあらわす数値です。

●eGFRは、健診結果表などで知ることができます。

あなたのeGFRを に入れてみましょう！

私の腎臓のはたらきは若い頃の %くらいだ

eGFRのことをもっと知ろう！

Q : eGFRはどのくらいあればいいのですか？

A : 60未満は注意が必要とされています。

Q : eGFRの値が60以上あれば安心していいですか？

A : 尿たんぱくや血糖、血圧などに異常があるのにeGFRが高いときは、注意が必要です。かかりつけ医に相談しましょう。

Q : eGFRが低くなるとどんな心配がありますか？

A : 心臓病、脳卒中、腎不全など重大な病気につながる恐れがあります。

Q : eGFR値を改善するためにはどうしたらいいですか？

A : 腎臓のはたらきは一度低下しきってしまうと元には戻りにくいと言われています。低下のスピードを緩めるために、肥満、血圧、血糖、脂質の改善に努めましょう。

👉 eGFRの数値で気になることがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

諫早市 健康推進課