

CKD 予防のポイント 4 選

POINT 1

塩分は控えめに

塩分を摂りすぎると、
血圧が上昇し、腎臓に過
剰な負担をかけてしまう
ことになります。



POINT 2

適度な運動をする

今までより1日10分多く
体を動かす習慣をつけましょ
う。ウォーキングなどの有酸
素運動を行いましょう。



POINT 3

禁煙しましょう

喫煙は血流を悪くする上
に、肺がんや心筋梗塞へも
かかりやすくなります。



POINT 4

まずは“健診”を受けましょう

CKD は自覚症状が現れる
頃には病気はかなり進行して
いる可能性があります。検査
で、できるだけ早く異常に
気づくことが大切です。



CKD 予防ネットワークに関する お問い合わせ先

鹿児島市保健政策課

TEL : 099-803-6861

FAX : 099-803-7026

3月は自殺予防月間です 

あなたと大切な人の命を
守るために・・・

自殺は多くが心理的に追い込まれた末の死ですが、
専門家への相談や治療で防ぐことができます。
大切な人、そして自分の命を守るために
できることから始めましょう。
悩みをひとりで抱え込まず、相談窓口をご利用ください。

気づき
家族や仲間の
変化に
気づいて、
声をかける

傾聴
本人の気持ちを
尊重し、
耳を傾ける

声かけ
大切な人が悩んでい
る事に気付いたら、
一歩勇気を出して声
をかけてみる

つなぎ
早めに専門家
に相談する
ように促す

見守り
温かく寄り添い
ながら、じっく
りと見守る

自殺予防や相談場所
についてはこちら  



#鹿児島市健康づくり

公式Instagram

開設しました

フォローして一緒に健康習慣を
上げましょう!



KAGOSHIMA_KENKO

@kagoshima_kenko 