先着
350名

長崎市民公開講座

~今日から始める、腎臓を守る新習慣~

日時　**26.12.20**(日) **13:00～14:40**

場所　出島メッセ長崎 1階 101

－ Program －

総合座長：長崎大学病院　腎臓内科　教授　西野 友哉 先生

ご挨拶：13:00～13:10

講演1：13:10～13:30

『腎臓ってどんな働きをしているの？
知っておきたいCKDの基礎知識』

長崎大学病院　腎臓内科
助教　山下 鮎子 先生



講演2：13:30～13:50

『腎臓に優しい食事のヒント』

虹が丘病院　栄養管理室
管理栄養士　畠山 今日子 先生



講演3：13:50～14:25

『CKDと言われたら。
これからどうする？どう付き合う？』

長崎大学医学部医学科　先端医育センター
教授/腎臓専門医　牟田 久美子先生



Q&A：14:25～14:40

オンラインでのお申し込み

二次元コードをスマートフォンで
読み取りお申込みください。

受付期間：12月17日（木）まで

「あじさいコール」でのお申し込み

095-822-8888（長崎市コールセンター）

受付期間：10月30日（金）～12月17日（木）
（平日8：00～19：00、土日祝8：00～17：00）

【お問い合わせ先】長崎市市民健康部　健康づくり課 TEL:095-829-1154

共催：長崎市/日本ベーリンガーインゲルハイム(株)

慢性腎臓病(CKD)は早期発見で進行は抑えられます



日本では成人の約5人に1人が慢性腎臓病（CKD）と推定されています。CKDは痛みなどの自覚サインが出にくく、今の腎臓の状態は検査でしか分かりません。進むと透析が必要になることもありますが、早く気づけば、治療や生活の見直しで進行を緩やかにできます。
今回の市民公開講座では、腎臓の働きからCKDという病気、食事で気を付けたい点をわかりやすくお話しします。まずは健診でご自身の腎機能を確かめ、気になる数値があれば早めに医療機関へ。ご自身とご家族の健康を守る一歩のきっかけにしてください。

長崎大学病院　腎臓内科　教授　西野友哉

30秒動画

30秒の動画と長崎市のサイトで腎臓を知ろう！
慢性腎臓病(CKD)がよくわかる動画・サイトはこちら

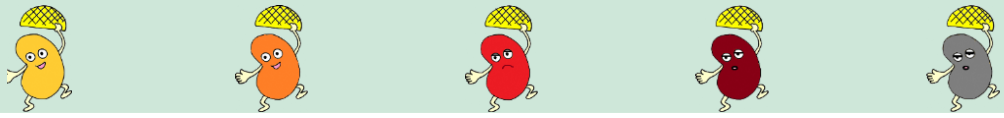
長崎市CKDサイト

健康診断を毎年受けて
からだの変化を見逃さない

健康診断では、血圧・血糖・コレステロールに加え、腎臓の働きまで分かります。自覚症状のない病気のサインに気づける、年に一度の大切な機会です。毎年続けて受診すれば、数値の変化からからだのささいな異変をつかむことができます。
職場や加入する医療保険の健診、長崎市の健診など、ご自身が受けられる健診を毎年忘れず受診しましょう。

個別健診を実施している医療機関はこちら

集団健診の日程・会場はこちら



会場アクセス

出島メッセ長崎

〒850-0058　長崎市尾上町4-1

長崎駅直結/立体駐車300台

駐車料金

	最初の1時間	1時間以降(20分ごと)	注釈
休日	300円	100円加算	最大料金なし



【お問い合わせ先】長崎市市民健康部　健康づくり課　TEL:095-829-1154

共催：長崎市/日本ベーリンガーインゲルハイム(株)