



ご存じですか？ 新たな国民病 CKD(慢性腎臓病)

CKD (Chronic Kidney Disease) とは？
慢性腎臓病。腎臓の働きが慢性的に弱っている状態のこと

こんな人は要注意です！

- 糖尿病がある
- 高血圧がある
- 高脂血症がある
- 尿路の病気がある
- 喫煙者である
- 60 歳以上である
- 家族に慢性腎臓病患者がいる
- 消炎鎮痛剤を常用している

予防するには？

- 適度な運動をしましょう
- 毎日の食事に気をつけ、減塩を心がけましょう
- 禁煙に努めましょう
- 適切に水分を取り、排尿を我慢しないようにしましょう
- 薬は必要以上に服用しないようにしましょう

増えています！

腎臓の病気なんて、自分には関係ないと思っている人も多いと思いますが、CKD患者は日本に1,330万人(成人の8人に1人)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

初期の段階では…

自覚症状がほとんどありません。それが怖いところで、患者増加の原因でもあります。

CKDが進行すると…

人工透析が必要となる場合があります。日本は世界一透析を受けている人の割合が高く、その中でも熊本県は全国ワースト1位です。

CKDは、早期発見・早期対応が大切。そのために、定期的に健康診断を受診、尿検査や血液検査を受けるなど、早期発見に努めましょう。

問い合わせ先 役場健康づくり推進課 国保年金係 ☎ 286-3111 内線 121 ~ 123



国民年金保険料、 追納で年金額を増やせます

免除や若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内なら、さかのぼって保険料を納付すること(追納)ができます。

国民年金保険料の免除や若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間は、保険料を全額納付した場合に比べ、受け取る年金額が少なくなります。年金額を満額に近づけるために、生活に余裕ができたときは納めるようにしましょう。

ただし、保険料を追納する場合、免除や納付猶予などの承認を受けた翌年度から起算して3年目以降は当時の保険料に加算金が上乗せされます。

※追納するには、国民年金保険料追納申込書の提出が必要です(申込書は熊本東年金事務所または役場健康づくり推進課にあります)。追納額などの詳しい内容は、お問い合わせください。



申込・問い合わせ先

役場健康づくり推進課 国保年金係
☎ 286-3111 内線 121 ~ 123
熊本東年金事務所 ☎ 367-8144