

まちという名の家族

【問い合わせ】
子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

子育て、疲れていませんか？

子育ての中で、不安やイライラして子どもに対して感情的になることはありませんか？保育園、こども園、児童クラブで一時預かりを実施しています。パパやママが笑顔でいるためにリフレッシュできる時間も意識して作っててください。詳しくは各施設にお問い合わせください。

保育所型 栗山いちい認定こども園
☎ 72-1572

【利用可能日】月～土曜日（週3日まで）
【預かり時間】8：00～18：00
【対象年齢】1歳児～5歳児

【利用料（町内在住の方）】

3歳未満	300円 / 時間
3歳以上	250円 / 時間
給食費	240円（希望者のみ）

※紙オムツ処理料（10円 / 日）あり

継立まつば保育園
☎ 75-2032

【利用可能日】月～土曜日（週3日まで）
【預かり時間】8：30～17：30
【対象年齢】1歳児～5歳児

【利用料（町内在住の方）】

3歳未満	300円 / 時間
3歳以上	250円 / 時間
給食費	260円（希望者のみ）

マロンキッズ保育園
☎ 76-7258

【利用可能日】月～土曜日（週3日まで）
【預かり時間】8：30～17：30
【対象年齢】生後9週～3歳まで

【利用料（町内在住の方）】

3歳以下	250円 / 時間
給食費	260円（希望者のみ）

幼保連携型 栗山めぐみこども園
☎ 72-4914

【利用可能日】月～金曜日（週3日まで）
【預かり時間】9：00～17：00
【対象年齢】1歳児～5歳児

【利用料（町内在住の方）】

3歳未満	250円 / 時間
3歳以上	
給食費	300円（希望者のみ）

児童センター・児童クラブ
(児童一時預かり事業)

【利用可能日】放課後児童クラブの開設日（週3回まで）
【対象年齢】町内在住の小学1年～6年生の児童

■児童センター ☎ 72-0801
■角田児童クラブ ☎ 090-9521-4851
■継立児童クラブ ☎ 070-2655-1152

【利用料】

5時間未満	300円 / 日 (生活保護世帯0円)
5時間以上	500円 / 日 (生活保護世帯0円)
保険代	810円 / 年

元気が一番

保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256



あなたの腎臓 疲れていませんか？

Q1- 腎臓は何をしているの？

腎臓には毎日1,500Lの血液が入り、その血液から1～2Lの尿を作っています。体内の老廃物の排泄を行う大切な臓器です。他にも、血圧の調整、赤血球を作る、体液の調整も行う働き者です。腎臓が疲れてくるとむくみ、尿量減少、頻尿、貧血などの自覚症状が出てきますが、かなり進行しないと気が付きません。

Q2- 腎臓の働きはどうやって調べるの？

血液検査（血清クレアチニン）と尿検査（尿たんぱく）の結果をチェックします。クレアチニンの値、年齢、性別から、腎臓の働きを示す「eGFR（推定糸球体濾過量）」を計算します。

検査項目	正常値	医療機関へ相談の目安
eGFR	60以上	60未満 ※70歳以上の方は40未満
尿たんぱく	(-)	(+) (++) (+++)

／CHECK／
町の特健健診の検査項目にも含まれていますので、ご自身の健診や病院の検査結果を確認してみましょう。

Q3- 腎臓を守るためのポイントは？



- 肥満の解消（BMI25未満）
体重が増えると血液量が増加→腎臓の血管に負担をかけます。
- 血糖管理（HbA1c7.0%未満）
人工透析の主な原疾患は、糖尿病からくる腎症です。
- 必要な薬以外は飲まない、使わない
- ウォーキングなどの軽い運動をする
- 血圧管理（130/80mmHg未満）
高血圧は腎臓の血管に負担をかけます。
- 脂質管理（LDLコレステロール120mg/dl未満）
LDLコレステロールは動脈硬化の原因となり、進行すれば腎臓にも影響します。
- 排尿を我慢しない
排尿を我慢すると、膀胱に細菌がたまり腎臓を傷つけます。
- 減塩に努める（3g以上6g未満 / 日）
塩分の摂りすぎは高血圧を介して、腎臓に負担をかけます。



献血にご協力をお願いします

献血で提供された血液は、がんを始めとした病気やけがの治療に役立てられます。輸血を必要とする方のために、皆さまのご協力をお願いします。

2月27日(木)	
時間	場所
9：30～11：00	共立道路株式会社
12：00～12：45	株式会社エクセルシャノン 栗山工場
14：30～16：45	栗山町役場