

腎機能が気になる方へ

“知らないまま”が一番もったいない 腎臓病予防教室

腎臓病は初期にはほとんど自覚症状がありません。
しかし進行すると、将来的に透析が必要になることもあります。
この教室では「今の状態を知ること」と「予防のコツ」を
専門医と一緒にわかりやすくお伝えします。

教室の内容

こんな方におすすめです ☒

- ☐ 健診で腎機能を指摘された
- ☐ 塩分が気になっている
- ☐ 何から始めればよいか
わからない

1つでも当てはまりましたら
お申し込みください

① 専門医の講話

各回、異なる医師が担当します

② 1日分の塩分摂取量の見える化

尿中の塩分測定し、あなたの
1日分の塩分摂取量がわかります



③ 健診結果で腎臓の状態がわかる



専門医が教える！
腎臓のはたらきと生活習慣のコツ

第1回 10月13日（火）
13:30～16:00

講師：今市病院腎臓内科非常勤医師
自治医科大学腎臓内科非常勤講師

宮田 幸雄 医師

第2回 12月11日（金）
13:30～16:00

講師：獨協医科大学日光医療センター
心臓・血管・腎臓内科教授

川本 進也 医師

場所

今市保健福祉センター（日光市平ヶ崎109）

対象

市内在住の19～79歳方で、
血糖値または、血圧または、腎機能で要指導以上の方

定員・費用

各日 先着30名程度 **無料**で参加できます

申込み 問い合わせ先

日光市健康課（今市保健福祉センター内）

住所：日光市平ヶ崎109

TEL: **21-2756**（平日8:30～17:15）

QRコードからも
お申込みいただけます

