


持参いただいた『保健指導相談票』の「検査値」を参考に、『あなたの腎臓をこれ以上悪くしないために』のチェックリストをしてみましょう。

〒761-
香川県高松市

1



保健指導相談票
CKD (慢性腎臓病) 予防

高松市保健センター
連絡先 高松市桜町一丁目9番12号
TEL 087-839-2363

拝啓、時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、先に実施いたしました特定健診・健康診査の結果、腎臓病の検査(血液及び尿検査)に軽度の慢性腎臓病を疑う所見がみられましたので、案内の保健指導を受けてください。

検査結果	日付	平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	年度年齢	<input type="text"/> 歳
検査項目	検査項目	検査項目	検査項目	検査項目
血清クレアチニン(Cr)	①	収縮期血圧	⑤	
eGFR	②	拡張期血圧		
2012がけうの腎臓(※)		中性脂肪	⑧	
前回eGFR	③	HDL	④	
尿蛋白		LDL		
尿糖		BMI		
血糖		喫煙の有無	⑥	
HbA1c	⑥			

同じ番号の欄を参考に

※eGFR(推定糸球体ろ過量)とは、血清クレアチニン値・年齢・性別から計算した、その人の腎臓が老廃物を排泄するおおよその能力(腎機能)のことです。

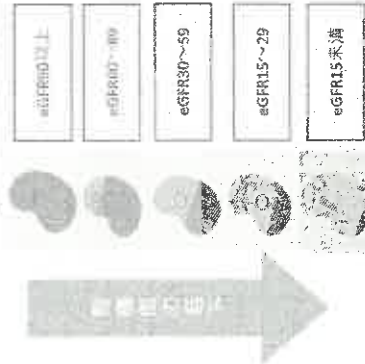
今年度のあなたの慢性腎臓病ステージは...【G3a】

慢性腎臓病ステージ (eGFR)	特徴
G1 90以上	自覚症状はほとんどなし たんぱく尿が持続している状態
G2 60~89	
G3a 45~59	血圧上昇、夜間頻尿などが出る場合も 有るが、自覚症状ない場合が多い
G3b 30~44	
G4 15~29	むくみ、めまい、貧血
G5 15未満	尿量が減る、食欲不振

CKD

保険者番号:

あなたの腎臓をこれ以上悪くしないために



私の腎機能

項目	私の値	正常値
クレアチニン	① mg/dl	男性 1.0mg/dl以下 女性 0.7mg/dl以下
eGFR(糸球体濾過量)	②	60以上
たんぱく尿	③	マイナス

慢性腎臓病: eGFR 60未満

心血管疾患
(狭心症・心筋梗塞)

脳血管疾患
(脳梗塞・脳出血)

末期腎不全(透析)
eGFR 15未満

腎臓を悪くするリスクをあなたはどれくらい持っていますか?

リスク	質問事項	はい	いいえ	私の値	目標値
喫煙	タバコを吸っている	2	④ 0		禁煙
血圧	血圧 140/90mmHg以上	2	⑤ 0		130/80以下
血糖	HbA1c 7.0%以上	2	⑥ 0		5.6%以下
肥満	BMI (体重/身長 ²) 25以上	1	⑦ 0		25未満
脂質	LDL-C 140mg/dl以上	1	⑧ 0		120未満
運動	有酸素運動 週3回30分以上	0	1		週3回30分
塩分	味付けの濃い食べ物が好き	2	0		塩分控えめ

私の腎臓を悪くするリスク (合計) **11点**

0点 : CKD進行リスクは低い 4-6点 : CKD進行リスクは中等度
1-3点 : CKD進行リスクは低め 7点以上 : CKD進行リスクは高度