

健康コラム

あなたの腎臓は大丈夫ですか？

腎臓は、血液をろ過して老廃物や塩分を取り除き、尿をつくるはたらきがあります。

慢性腎臓病(CKD)とは…

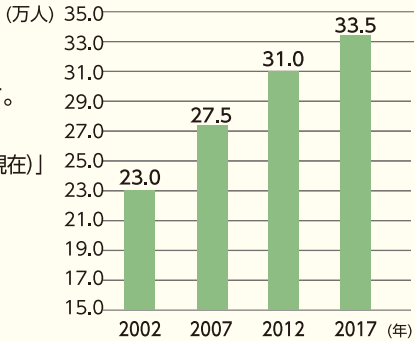
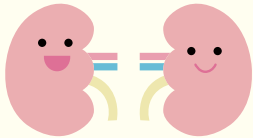
腎臓のはたらきが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。一般に自覚症状のないまま進行します。進行すると、むくみ・食欲不振・疲れやすさ・息切れなどが出現し、人工透析が必要になります。

(日本腎臓学会「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」より)

慢性透析患者数の推移

2017年末時点での人工透析患者数は約33万人で、年々増加しています。

出典／一般社団法人日本透析医学会
「わが国の慢性透析療法の現況(2017年12月31日現在)」



慢性腎臓病の予防・進行を遅らせるには…

●ご自身の腎臓の状態を知りましょう

毎年健診は受けていますか？「eGFR(推定糸球体ろ過量)が60ml/min/1.73㎡未満」または「尿たんぱく陽性」であれば、腎臓が何らかの障がいを受けている可能性があります。受診して相談しましょう。

●血圧・血糖値をコントロールしましょう

高血圧、高血糖の状態が続くと、腎臓に負担がかかり、はたらきが悪くなります。かかりつけ医の指示のもとで、薬物療法や食事療法等により、コントロールすることが重要です。また、喫煙によって血管が収縮し血圧が上がります。たばこを吸っている方は禁煙しましょう。

問合 保健福祉課(保健活動) 1階⑪番
☎6915-9968

愛犬の登録と狂犬病予防注射のご案内

飼犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)、鑑札・注射済票の装着は法律で定められた飼い主の義務です。狂犬病予防注射を動物病院または集合注射会場で受けてください。

登録手数料 ①(初回のみ) 3,000円
注射料金 ②・集合注射会場⇒2,750円
・動物病院⇒各動物病院へお問合せください。
注射済票 ③ 交付手数料 550円

※令和2年度より消費税変更に伴い注射料金を従来の2,700円から2,750円に変更しております。
※飼犬の体調が悪い場合やアレルギーがある場合等は、注射を打てない場合があります。

新規の方…①+②+③ 継続の方…②+③+案内通知書

予防注射を受けられる場所(2回目以降の方は案内通知書を忘れずにご持参ください)

●令和2年度 集合注射会場 申込不要

実施日	実施会場(住所)
4月19日(日)	鶴見区役所 西側(横堤5-4-19)
4月21日(火)	鶴見緑地 西部コミュニティ広場(緑3-1)
4月22日(水)	安田公園(安田4-2)
4月23日(木)	今津公園(今津中2-3)

※時間はいずれも13時30分から16時(雨天決行／暴風雨等荒天の場合、予告なく中止する場合があります)



●鶴見区内の大阪市委託動物病院

名称	住所(電話番号)
とくの動物病院	茨田大宮4-2-3(☎6915-5339)
おぐり+ペットクリニック	放出東1-28-16(☎7492-5898)
ひろせ動物病院	放出東2-19-8(☎6963-5115)
クウ動物病院	横堤3-2-28(☎6912-9870)
クウDOG&CATCLINIC花博通り	横堤4-26-40(☎6915-8300)
クウ動物病院動物内視鏡医療センター	鶴見3-12-25(☎6967-8668)

※注射料金、診察時間、初診料の有無等につきましては、各動物病院にお問い合わせください。
※大阪市委託動物病院では鑑札及び注射済票の交付手続きが行えます。

問合 保健福祉課(生活衛生) 1階⑪番 ☎6915-9973

マイナンバーカード
マイキーID設定
ブースを区役所3階に
開設しています

民間キャッシュレス決済サービスを利用して一定額を前払い等した方に対して、国からマイナポイントが付与されます(上限5,000円)。マイナンバーカードをお持ちの方は、マイキーIDを登録することで令和2年9月からマイナポイントをご利用いただけます。マイキーIDの設定は①対応するスマートフォン②対応のパソコンとICカードリーダーがあれば自宅で設定可能です。③区役所3階の専用ブースでも設定できます。

受付 ◎月～木曜 9時～17時30分
◎金曜 9時～19時
◎第4日曜 9時～17時30分(日曜開庁日)

問合

①②マイナポイント・マイキーIDに関すること
…マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178 ☎0120-601-785
(月～金曜 9時30分～20時／
土日・祝日 9時30分～17時30分)

③大阪市マイキーID設定ブースに関すること
…大阪市マイキーID設定ブース運営事務局
☎6260-4333 ☎6260-4334
(月～金曜 9時30分～17時／土日・祝日は休み)

各種無料相談日 4月



相談名	日時	申込方法	場所
弁護士による ①法律相談 (毎月第2・第4金曜日)	予約制 4月10日(金)・24日(金) 13時～17時	当日9時～電話にて受付 (予約専用☎6915-9954) ※24名(先着順)(1人30分以内)	鶴見区役所3階 相談室
宅地建物取引士による ②不動産相談 (毎月第2火曜日)	予約制 4月14日(火) 13時～16時	当日9時～電話にて受付 (予約専用☎6915-9954) ※6名(先着順)(1人30分以内)	
③司法書士相談 (毎月第3水曜日)(相続・贈与、 会社・法人の登記、成年後見など)	予約制 4月15日(水) 13時～16時	当日9時～電話にて受付 (予約専用☎6915-9954) ※8名(先着順)(1人45分以内)	
鶴見緑地公園事務所による ④花と緑の相談(毎月第2水曜日)	4月8日(水) 14時～16時	当日会場にて受付。	鶴見区役所1階 ロビー
城北環境事業センターによる ⑤ごみの出し方・リサイクル相談 (毎月第3火曜日)	4月21日(火) 14時～16時	当日会場にて受付。	
⑥専門相談員による 人権相談 (いじめ、差別、虐待、 セクハラ、DVなど)	一部予約制 【平日】9時～21時 【日・祝】9時～17時30分	専門相談員が電話、FAX、メール、面談で相談をお受けします。 鶴見区役所での相談をご希望の場合は事前にお申込みください (☎6532-7830) ※通話料は自己負担 FAX 6531-0666 ✉ 7830@osaka-jinken.net	
⑦精神科医による こころの相談	予約制 4月10日(金) 14時～15時30分 4月21日(火)10時～12時	事前に電話または⑪番窓口にて受付 (☎6915-9968) ※各日2名(先着順)(1人30分程度)	鶴見区役所1階
⑧日曜法律相談 ナイター法律相談	一部予約制	日曜法律相談は4月26日(日)中央区役所・阿倍野区役所で実施。 ナイター法律相談は今月実施されません。詳しくは、大阪市総合コールセンター 「なにわコール」(☎4301-7285)までお問い合わせください。	

問合 ①②③総務課(政策推進) ☎6915-9683 ④鶴見緑地公園事務所 ☎6912-0650 ☎6913-6804
⑤城北環境事業センター ☎6913-3960 ☎6913-3674 ⑥総務課(教育) ☎6915-9734
⑦保健福祉課(保健活動) ☎6915-9968

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。

「広報つるみ」の配布もれは下記まで

広報つるみは毎月1～5日の間に、鶴見区内の各ご家庭・事業所のポストまで直接お届けしています。届いていない場合はご連絡ください。

【委託事業者】

株式会社EKIMU ☎6479-2209

