

お飾り奉納

ありがとうございました

本年は、小学校運動場で行っていた伝統行事「どんど焼き」の代替えとして、堤八幡宮境内において、正月飾り、縁起物等を燃やして一年の災いを払い、家内安全、無病息災、五穀豊穰、子孫繁栄を願いました。たくさんの校区の皆様のご参加とご理解を賜り心からお礼申し上げます。



体育振興会 青年部

ゼロ密を目指そう!

～一つの密でも避けましょう～



人と会うときは

- ・人と**十分な距離**を保つ!
- ・**混雑している場所や時間**を避ける!
- ・**オンライン**の利用や**時差出勤**を!
- ・**屋外でも密接、密集を避ける!**

飲食するときは

- ・**少人数・短時間**で、**大声は避けて!**
- ・**ガイドラインを守ったお店**で!(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・**テイクアウト**や**デリバリー**も!

ポイント 会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

福岡市青少年健全育成奨励賞



12月号でお知らせしました、青少年育成連合会の大貫猛会長が、福岡市青少年健全育成奨励賞を受賞されました。コロナ感染予防対策のため表彰式は中止となりましたが、表彰状が手元に届きました。

堤丘小学校・長尾中学校の児童・生徒のために多くの事業を計画・実施され、保護者のための家庭教育のためにも日頃から貢献されています。

地域の発展のためにも、次の世代を担っている子どもたちや保護者へこれらの活動が進展することを期待します。

堤丘校区自治協議会

イノシシ駆除



エサを求めて油山周辺ではイノシシが頻繁に目撃されています。市街地への侵入などによる生活被害を未然に防ぐために、銃によるイノシシ駆除をしています。

駆除期間中～2月28日(月)
日祝日を除く
午前9時～午後4時頃

駆除区域：油山一帯
駆除方法：銃器

※猟犬によってイノシシを
追い込み銃で駆除

2月28日まで駆除期間です。
油山へお出かけの際は、ご注意ください。

今月のすこやか広場



2月の開催日 7日・14日・21日
時間 10:30～12:30
場所 堤丘公民館

寒い日が続いていますが、「すこやか広場」開催しています。参加申込みは不要です！初めての方大歓迎!!

公民館でお待ちしています♪

コロナ感染対策のため変更・中止となる場合があります。ご了承下さい。

【3月の予定】

3月は7日、14日、28日を
予定しています。

社会福祉協議会
子育てサロン

さわやか

ウォーキングの会

日時 2月7日(月) 10:00
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

初詣はいかがでしたか?

今年のさわやかウォーキングは、
天気も良く爽やかなスタートを迎えました。
コロナ禍の早期収束を祈っています。
皆さまのご参加をお待ちしています。

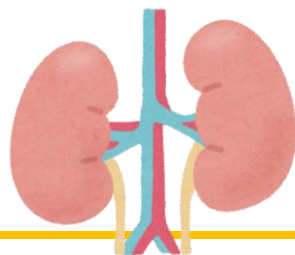
堤丘校区環境衛生連合会



無症状のうちに進行していく慢性腎臓病(CKD)を知っていますか？

*慢性腎臓病(CKD)とは？

慢性腎臓病とは、腎臓が障害されたり、慢性的に腎臓の機能が低下したりする状態の総称です。



腎臓の障害や腎機能の低下は、腎臓自体のさまざまな病気が原因になることがあります。生活習慣病や肥満などが危険因子となって、腎臓の異常を引き起こすケースもあります。

*糖尿病腎症(DKD)

慢性腎臓病の中でも、糖尿病腎症は透析が必要になる原因疾患の**第1位**となっています。

糖尿病腎症は、糖尿病の3大合併症の1つで、進行して腎臓が機能なくなると、透析療法が必要になります。食べすぎ、運動不足等の生活習慣により引き起こされる2型糖尿病により、血糖の高い状態が長年にわたって続くと、腎臓内の血管が障害を受け、腎臓の働きが低下し、糖尿病腎症となります。

糖尿病腎症は、自覚症状があまりないまま進行していきます。定期的に健診を受け早期発見に努めましょう。すでに受診されている方は、健診結果から糖尿病を見る項目(血糖値、HbA1c)や腎機能を見る項目(eGFR、尿たんぱく)を再度チェックし、気になる事があればかかりつけ医に相談しましょう。

糖尿病の3大合併症



ジンジン
ビリビリ
神経の障害
(糖尿病神経障害)



目の障害
(糖尿病網膜症)



腎臓の障害
(糖尿病腎症)

*腎臓の役割



- ①血液中の老廃物を取り除く
- ②体内の水分量や電解質(ナトリウム、カリウムなど)を一定に保つ
- ③体の内部環境を整える
造血ホルモンや血圧を調整するホルモンの分泌、骨粗鬆症に関連するビタミンDの吸収を促進する役割も！

*慢性腎臓病の自覚症状

慢性腎臓病には、**早期の自覚症状はほとんどありません**。多くは、症状のないまま進行していき、症状が現れたときは、腎機能はかなり低下している場合が大半です。症状が出てくる前に、腎臓の異常を見つけて治療することが望めます。



食欲低下

だるさ・倦怠感

むくみ

例えば…

- ・尿が泡立つ、夜間に何度もトイレに起きる
- ・むくみ(まぶたが重く腫れぼったい、靴下の跡が強うつくなど)
- ・だるさ、倦怠感

⇒腎機能がさらに低下すると、頭痛、食欲低下、呼吸困難などの症状も！

年に1度は健診受診による健康チェックを！

健診の予約

ネット予約 24時間、土日祝日も受付

けんしんナビ 検索

集団健診予約センター

TEL: 0120-985-902 (受付: 9~17時 ※土日祝日は除く)

FAX: 0120-931-869

