



シー ケー デー  
**C** hronic **K** idney **D** isease っ  
(CKD=慢性腎臓病) **どんな病気?**

～CKD予防のためのポイント～

**入場  
無料!!**

「CKD（慢性腎臓病）なんて聞いたことないし、私は大丈夫」  
「特別な人がかかる病気でしょ？」と思った方・・・  
それは間違っているかもしれません！

一生のうちにCKDにかかる人の割合はなんと**50%**といわれています。

すなわち、**2人に1人**が一生のうちにこの病気にかかります。

腎臓の専門医と健康運動指導士が、分りやすくCKD予防のポイントをお伝えします！  
ぜひご参加ください。

開催日

平成30年 **3/10 (土)** 午後1時30分～  
午後4時  
(開場：午後1時～)

定員

先着150名 (宇都宮市内在住もしくは通勤・通学している方)

内容

講話「CKD対策の基本は健康習慣！  
～とくに減塩と運動が大事です～」

講師：国際医療福祉大学病院 教授 **安藤 康宏 氏**

実技「今日からできる簡単運動 ～笑顔で継続～」

講師：健康運動指導士 **原 美穂子 氏**

会場

宇都宮市役所14階 大会議室 (宇都宮市旭1丁目1-5)

持ち物

汗拭きタオル, 飲み物, 筆記用具など  
※動きやすい服装, 靴でお越しください。

お申込み

電話又はFAX, メールにて健康増進課へ**3月9日(金)**までにお申込みください。

詳しくは裏面をご覧ください。

## 会場へのアクセス



会場：宇都宮市役所  
14階大会議室  
(宇都宮市旭1丁目1-5)

**正面玄関からお入りください**

※ 無料駐車場はありますが、台数が限られています。

できるだけ、相乗りや公共交通機関等をご利用願います。



## 腎臓病予防講座 申込書

\* 下記の必要事項をご記入の上、宇都宮市保健所健康増進課  
FAX028-627-9244 まで送信ください。

フリガナ		性別	男性 ・ 女性
参加者氏名		年齢	歳
住所	宇都宮市		
電話番号			
質問事項			



## お申込み・お問合せ

宇都宮市保健所健康増進課 健康づくりグループ

[電話]028-626-1126 [FAX]028-627-9244

[メール]u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp