

腎臓は全身の老廃物を尿に捨て、きれいになった血液を心臓に戻すという大切な役割を担っている臓器です。慢性腎臓病（通称CKD）は、そんな腎臓の機能が低下してしまう病気です。日本国内の患者数は1330万人で、成人の8人に1人はこの病気にかかっており、新たな国民病として注目されています。

注目は「eGFR」

eGFR（推算糸球体ろ過量）とは、腎臓でどのくらいの量の血液をろ過し、尿を作れるかを示す値で、値が低いほど腎臓の機能が低下していることを示します。本市の特定健診・後期高齢者健診ではeGFRの値を結果票に記載しています。健診を受け、自分の腎機能を確認しましょう。

ステージ	eGFR値	状態	自覚症状	腎機能の状態
1	90以上	正常	なし	正常
2	89～60	軽度低下	ほとんどなし	改善を図れば、腎機能は十分回復の余地がある
3	59～30	中等度低下	むくみ、疲労感	適切な治療を受けなければ、少しずつ腎機能が悪化していき、回復不可となる可能性もある重要なステージ
4	29～15	高度低下	強いむくみ、尿量の減少、貧血、血圧が上昇	腎機能を回復できないため、いかに現状を維持するかということが課題
5	15未満	腎不全	貧血、ミネラル異常、骨の異常など	透析を導入する必要がある

CKDにならないために

健康づくり課（☎④2808）

CKDは生活習慣病など（糖尿病・高血圧症・肥満・メタボリックシンドローム・脂質異常症・高尿酸血症・喫煙など）とも深い関係性を持っています。自覚症状が現れたときには腎機能が低下し、なかなか回復できないことにもなりかねません。定期的に健診を受けることが大切です。

CKDを予防する生活

①塩分・カロリー・タンパク質を取り過ぎないバランスの良い食生活を心掛け、血圧・血糖・脂質を基準値内にしましょう

②飲酒は適量にしましょう

③禁煙しましょう

④運動習慣を身に付けて、適正体重を維持しましょう

3月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守りましょう

3つの密を避けましょう ▶換気の悪い密閉空間▶多数が集まる密集場所▶間近で会話する密接場面
※手洗い、うがい、咳エチケット、室内の換気、免疫力を高める十分な睡眠や健康管理も重要です

日	医療機関		産婦人科	歯科
7日(日)	篠塚病院 篠塚・☎②9261	深沢内科医院 上戸塚・☎②6555	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111	くすの木病院 旭町・☎④3111
14日(日)	光病院 本郷・☎④1234		すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②01666	光病院 本郷・☎④1234
20日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	さわだ医院 岡之郷・☎④1888	藤岡こどもクリニック 小林・☎④0024	茂木歯科医院 鮎川・☎②8788
21日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111		よしだ内科クリニック 白石・☎⑤8958	守谷歯科医院 高崎市新町・☎④2007
28日(日)	中島整形外科クリニック 芦田町・☎④1777	小山医院 中・☎②01200	原内科クリニック 下戸塚・☎④02255	藤岡総合病院 中栗須・☎②3311
			山川歯科医院 鬼石・☎⑤5693	

◎救急テレホンサービス（☎②6699） 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

人権を考える

問い合わせ 生涯学習課（☎②6888）
地域づくり課（☎④02211）



～男女共同参画社会を目指して～

男女共同参画社会はどんな社会

男女共同参画社会とは、全ての人が性別にかかわらず、職場・学校・地域・家庭で互いの個性を認め支え合い、自分らしく個性や能力を生かすことができる社会です。女性にとっても男性にとっても暮らしやすい社会を実現するためにさまざまな場において対等な立場で参画することができ、お互いを理解し、共に責任と喜びを分かち合う社会です。

ジェンダーギャップとは

ジェンダーとは、生物学的な性別ではなく、社会的・文

ジェンダー・ギャップ指数 2019年版 上位国および主な国の順位 (内閣府男女共同参画局より)		
順位	国名	スコア
1	アイスランド	0.877
2	ノルウェー	0.842
3	フィンランド	0.832
4	スウェーデン	0.820
5	ニカラグア	0.804
...		
21	イギリス	0.767
...		
53	アメリカ	0.724
...		
106	中国	0.676
...		
108	韓国	0.672
...		
121	日本	0.652

・値が1に近づくほど男女平等
・値が0に近づくほど男女格差が大きい

化的な役割の違いにより形成された性別のことで、女性と男性の違いにより生じたさまざまな格差のことをジェンダーギャップといいます。社会通念・慣習など社会によって作り上げられた「男性像・女性像」により、男性・女性とはこうあるべき、こうするべきと無意識に考えている先入観やイメージがジェンダーの不平等や差別につながります。

ジェンダー・ギャップ指数

男女共同参画に関する国際的な指標は、いくつかあります。その一つとして、世界経済フォーラムでは毎年、経済・政治・教育・健康の分野で各国における男女格差を数値化し発表しています。

経済活動、政治への参画度、識字率、教育水準、出生時の男女比率、健康寿命などから算出されますが、2019年12月に発表された日本の順位は世界153カ国中121位と前年の110位からさらに順位を落とし、過去最低を更

新しました。各分野では、経済115位・政治144位・教育91位・健康40位でした。日本は政治や経済分野での女性の参画が、特に遅れているといわれています。

ジェンダーギャップの解消

政策や意思決定への女性の参画率の低さ、育児・家事へ参画する男性割合の低さなど、ジェンダーギャップを解消するためには課題がたくさんありますが、国や企業だけの問題ではありません。個人や家庭の問題でもあります。

まずは自分の家族がそれぞれどんな家事をどのくらい分担しているか比べてみると、自分の家のジェンダーバランスが分かるかもしれません。仕事、家事、子育て、介護、近所付き合いなどを分担していくことがジェンダーギャップ解消の一步になります。一番身近にあるジェンダーギャップから一人一人が意識して、できることをしていくことが、誰もが住みやすい社会の実現につながります。