

**ミニ講演会「腎臓メンテナンスで健康を！－慢性腎臓病の予防－」を開催します**

イオン「第11回埼玉フェア」<ワークショップ・健康長寿課>において、ミニ講演会「腎臓メンテナンスで健康を！－慢性腎臓病の予防－」を開催します。

腎臓は、毎日200ℓもの血液をろ過して老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ”肝腎かなめの臓器”です。しかし現在、慢性に経過する腎臓病（慢性腎臓病）の方が、約1,480万人いると推計されています。早期発見や腎臓の機能を悪化させないポイント等を、専門の医師がわかりやすくお伝えします。

**イオン「第11回埼玉フェア」<ワークショップ・健康長寿課>について**

日 時：令和6年9月12日（木曜日）

会 場：イオンレイクタウンm o r i 水の広場

イオン「第11回埼玉フェア」 ワークショップ 健康長寿課

内 容：(1) ミニ講演会「腎臓メンテナンスで健康を！－慢性腎臓病の予防－」

(2) 骨密度をチェック！

(3) 野菜たっぷり「美味しい塩活レシピ」の配付

**1 ミニ講演会「腎臓メンテナンスで健康を！－慢性腎臓病の予防－」**

全4回開催します。内容は4回とも同じです。

時 間：午前11時－／午後1時－／午後2時30分－／午後4時－

※ミニ講座は10分程度です。

講 師：さいたま赤十字病院 院長補佐・腎臓内科部長 雨宮守正 医師

その他：無料。事前予約は不要です。

## **2 骨密度をチェック！**

かかとに超音波を当てて測定します。この機会にぜひチェックしてみてください。

時 間：午前 10 時－／午前 11 時 45 分－／午後 1 時 45 分－／  
午後 3 時 15 分－／午後 5 時－

※測定時間は 1 人 10 分程度です。

(実施協力 公益社団法人 埼玉県栄養士会)

その他：無料。当日整理券を配付します。

## **3 「美味しい塩活レシピ」の配付**

埼玉県では、ちょっとした塩を上手に使った美味しい食事「美味しい塩活」を推進しています。会場では、腎臓にもやさしい「美味しい塩活レシピ」を配付します。