



腎臓は一度機能が低下してしまうと元通りに回復することが難しい臓器です。
腎臓をいたわる**7つのポイント**を知りましょう！



① 食塩の取りすぎに注意

食生活では塩分の摂りすぎに注意しましょう。塩分を摂りすぎると、腎臓から過剰排泄となり大きな負担がかかります。



② 適度な運動を定期的に

ウォーキングなどの有酸素運動は肥満の予防、生活習慣病の予防にも効果的です。



③ 水分はこまめに補給を

適度に水分を摂り尿を排出することで、腎臓への負担が軽減されます。

※慢性腎臓病で治療中の方は主治医の指示に従いましょう

④ 飲酒は適量に

お酒の飲みすぎは血管を収縮させ血圧を上昇させます。

1日の適量 (いずれか1つ)

ビール	発砲酒	焼酎(25度)	清酒	ウイスキー	ワイン	缶チューハイ
中ビン1本 500ml	ロング缶1本 500ml	0.6合 100ml	1合 180ml	ダブル1杯 60ml	グラス2杯 240ml	1本 350ml

⑤ バランスよく食べる

肥満は動脈硬化を招き、腎臓へ大きな負担をかけます。食事は腹八分目を心掛け、バランスの良い食事を目指しましょう。

⑥ 禁煙

⑦ 休養

お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

次回も慢性腎臓病(食事編)について掲載します。

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

消費生活
トラブル

SNSを利用中ブランドのシャツの広告が出てきた。2枚で6,000円と格安で、代金引き換えで注文した。後日、宅配業者に代金を支払って荷物を受け取ったが、商品を確認すると明らかに偽物だった。通販サイトの画面は残しておらず、販売業者の情報はメールアドレスしかわからない。宅配業者には「荷物を開封した後は受け取り拒否や返金はできない」と言われた。送り状の依頼主の欄には、発送代行業者の連絡先は記載されているが、本来の契約先である通販業者の情報が無い。

今月の相談



曾於市消費生活弁護士
相談会のお知らせ

日程 3月5日(水)
時間 午前10時~正午
場所 市役所本庁南棟
2階 多目的室②
定員 4名
相談時間 1人30分

※相談無料。事前申込み順です

その2	その1
代引き配達で宅配業者などに代金を支払って商品を受け取ってしまうと、後で商品が「偽物」だとわかって、も宅配業者からの返金は困難です。代金を支払う前に、送り状に記載されている「依頼人」の情報を確認し、注文した販売業者と違う場合は、送り状の情報をメモまたは写真に撮ったうえで受け取りを保留し、消費生活センターに連絡してください。	「偽物」が届く通販サイトには、(1)大幅に値引きされている(2)日本語の字体、文章表現がおかしい(3)代引き配達しか選択できない(4)サイトに販売業者の所在地や電話番号の記載がないなどの特徴がよく見られます。少しでも怪しいと感じたら取引は控えましょう。

代金引換サービスを用いた通販トラブル

お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823

困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。