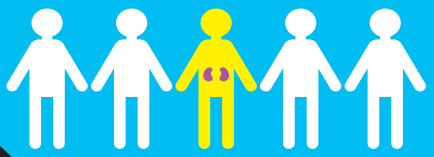
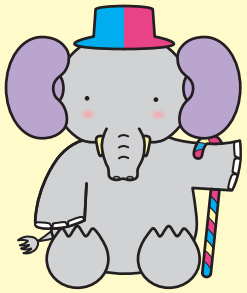
成人５人に１人が慢性腎臓病



慢性腎臓病（CKD）
Chronic Kidney Disease



腎臓は症状が現れにくく、
「**沈黙の臓器**」と言われています。
健康診断や検査の後には
「**eGFR**」や「**尿蛋白**」の**結果を見て**
腎臓の状態を定期的に確認しましょう！



CKD啓発キャラクター
ジンゾウくん

あなたの腎臓の状態をチェックしよう

スマートフォンから、3ステップで腎機能のチェック&グラフによる記録ができます！
腎機能の低下に早く気付けるよう、定期的に記録しましょう。

ステップ1

右の二次元コードから、
「**eGFR管理システム**」へアクセス

eGFR管理システム

ステップ2

1分程度

初めて使う方は、「新規登録」から、
ニックネームや性別などを入力しましょう。

※今後記録を続けていくとき、ログインのために、
ニックネームとパスワードが必要です。
ニックネームとパスワードをメモして覚えておきましょう。

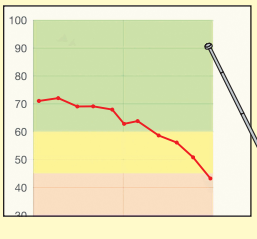
その後、**ニックネームとパスワード**を
入力してログイン



ステップ3

健康診断や検査結果をみて、数値を登録する

あなたの腎機能に関する検査結果が書かれた
「**eGFRグラフ**」が完成！
腎機能の状態はいかがでしょうか？
グラフの読み方は、裏面で解説しています。





裏面へ

岐阜県健康福祉部健康推進課 岐阜県慢性腎臓病医療連携ワーキンググループ

あなたのeGFR（イー ジー エフ アール）グラフから、腎機能の推移がわかる！

見逃さないで！
慢性腎臓病
CKD（シー ケー ディー）

eGFR(推算糸球体ろ過量)＝腎機能を示します。

健康な人のeGFRは、およそ**100**。数値が低いほど、腎機能が低下していることを示します。

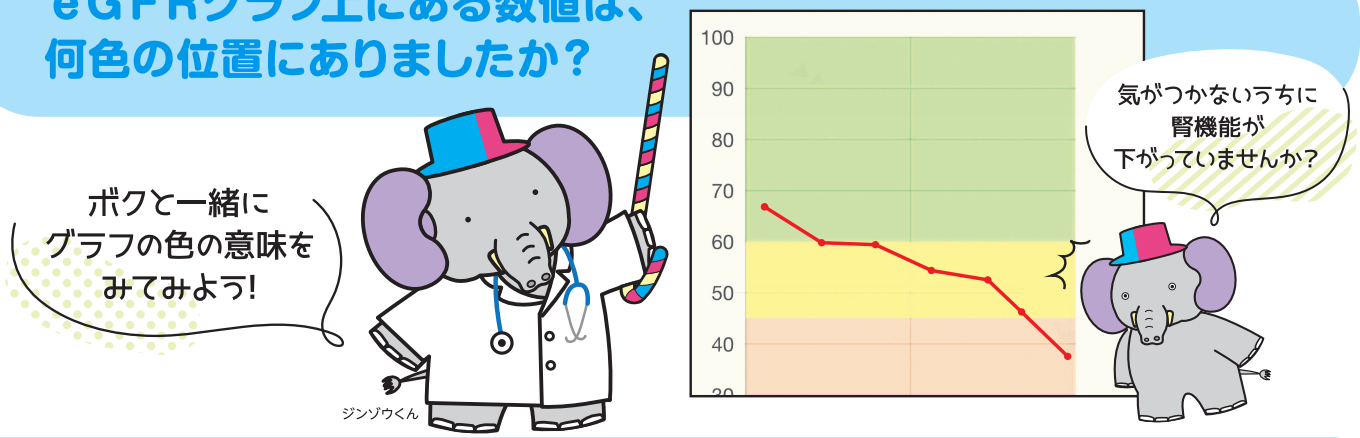
例 eGFRが５０なら、腎臓の働きは正常時のおおよそ半分程度まで低下していると考えられます。

職場等での健診結果を見てみよう!

「eGFR」の検査結果がない方も、腎機能測定ツールで
クレアチニン値（Cr）・年齢・性別だけで
eGFRが算出できます！

一般社団法人 日本腎臓学会
腎機能測定ツール

eGFRグラフ上にある数値は、何色の位置にありましたか？



腎臓の働き重症度

ステージ１	ステージ２	ステージ３a	ステージ３b	ステージ４	ステージ５
90以上	60～89	45～59	30～44	15～29	15未満
正常または高値	正常または軽度低下	軽度～中等度低下	中等度～高度低下	高度低下～末期腎不全	

これからも定期的かつ継続的に腎機能を確認しましょう!

腎臓を守るため、早めにかかりつけ医に相談しましょう!

かかりつけ医と専門医に相談することも考えましょう!

岐阜県健康福祉部健康推進課 岐阜県慢性腎臓病医療連携ワーキンググループ

R8.10月作成