

配信期間

令和8年 6月20日(土)~12月25日(金)

2026年2月15日に開催いたしました、慢性腎臓病予防講演会「腎臓を守って笑って過ごそう～予防と治療の二刀流で～」での講演動画を期間限定配信いたします。

令和7年度に実施し、多くの方に大好評いただきました！
慢性腎臓病予防講演会を
動画配信します。

第1部

慢性腎臓病(CKD)って どんな病気？

約13分

成人の5人に1人になるという慢性腎臓病(CKD)について、その特徴や診断方法、腎臓を守ることが健康長寿につながることを講師から解説



<https://youtu.be/7ZK7TyOkxz4>

第2部

生活習慣病と慢性腎臓病 (CKD)の関係

約15分

生活習慣病を予防・管理することは、腎臓への負担を減らし、慢性腎臓病の発症や進行を防ぐことにつながることを解説



<https://youtu.be/K9rmuICZ31s>

第3部

慢性腎臓病(CKD)にならない 悪化させない 生活習慣とは

約22分

慢性腎臓病にならないための、食事、運動、適正な体重維持だけでなく、喫煙や飲酒との関係について詳しく解説



<https://youtu.be/c6ggbNDxL8g>

健康を守る地域医療の
スペシャリスト



講師 奈良県立医科大学
地域医療学講座

赤井 靖宏 医師



発行元

生駒市健康課