

東と賀まちづくり協議会

# 健康福祉部会だより

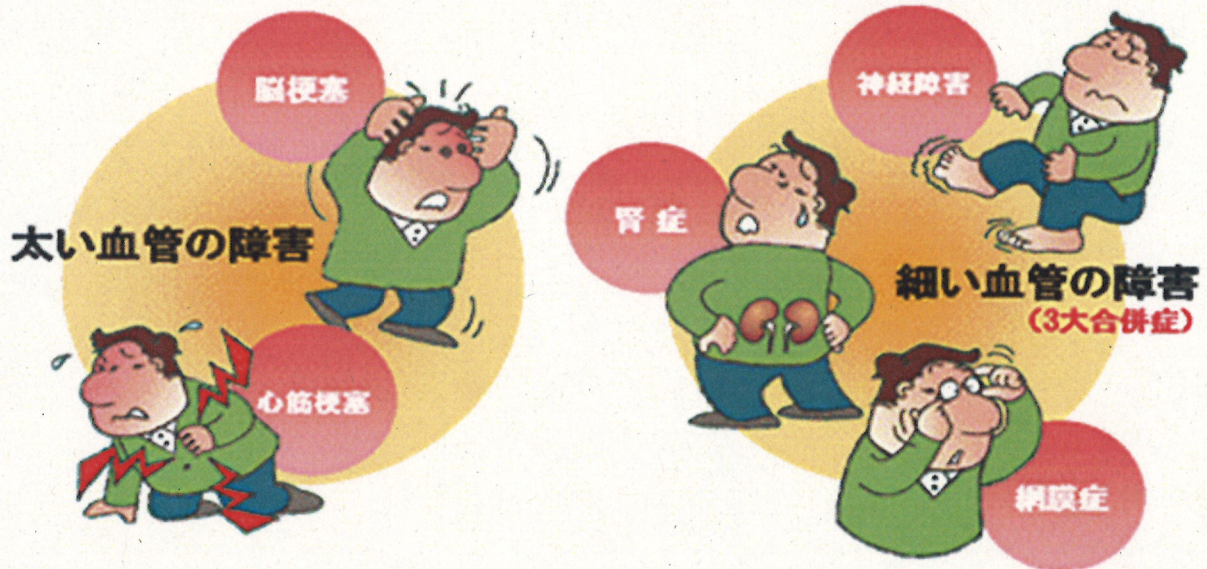
～第5号：平成29年9月発行～



## ・・・糖尿病とはどんな病気・・・

血糖値が高い状態が慢性的に続く病気。発祥の初期はほとんど自覚症状がなく、症状が出た時にはかなり病気が進行してしまっています

放っておくと、気がつかないうちに病気が進み、こわい合併症を起こしてしまいます



出典：[http://www.tokushimashi-med.or.jp/dm/dm\\_seminar/18.html](http://www.tokushimashi-med.or.jp/dm/dm_seminar/18.html)

糖尿病が進行すると神経障害・網膜症・腎症といった3大合併症や脳梗塞・心筋梗塞など重篤な疾患を引き起こしてしまいます。特に佐賀県は、糖尿病性腎症が人工透析の原因疾患第1位！自覚症状が出る前に、糖尿病を予防することが大切です。

## ・・・糖尿病を予防するために・・・

- ◎主食、主菜、副菜をバランスよく
- ◎野菜は1日350g以上を目標に
- ◎間食はお楽しみ程度に
- ◎食塩は1日男性8g未満、女性7g未満

- ◎規則正しい食事時間を心がける
- ◎無理のない、適度な運動
- ◎適正体重の維持、肥満の解消



## ・・・糖尿病危険度セルフチェック・・・



当てはまる項目にチェックを入れてみましょう。

数が多いほどかかりやすいと言えます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. 家族に糖尿病の人がいる    | <input type="checkbox"/> 8. 甘いものや脂っこいものが好き |
| <input type="checkbox"/> 2. 太っている、太ってきた    | <input type="checkbox"/> 9. アルコールをよく飲む     |
| <input type="checkbox"/> 3. 食べ過ぎることが多い     | <input type="checkbox"/> 10. 運動不足である       |
| <input type="checkbox"/> 4. 食事時間が不規則       | <input type="checkbox"/> 11. ストレスがたまっている   |
| <input type="checkbox"/> 5. 食べるのが速い        | <input type="checkbox"/> 12. 40歳以上である      |
| <input type="checkbox"/> 6. 魚より肉を多く食べる     | <input type="checkbox"/> 13. たばこを吸う        |
| <input type="checkbox"/> 7. 野菜や海藻類をあまり食べない |  |

※このチェックはあくまで目安です



## ・・・戦没者等遺族のみなさんへ・・・

### 【お知らせ】戦没者遺骨のDNA鑑定の実施について

平成29年度7月28日  
厚生労働省・援護局事業課

厚生労働省では、戦没遺骨のDNA鑑定につきまして、これまでは遺留品等からご遺族が推定できる場合に、ご遺族からの申請に基づいて戦没者遺骨とのDNA鑑定を行い、判明した場合、ご遺骨を返還しております。

戦後70年以上を経てご遺族が高齢化されていること等を踏まえ、平成29年度においては、試行的な取り組みとして、ご遺族と思われる方に対し、広報を通じて広くDNA鑑定の申請を募ることといたしました。

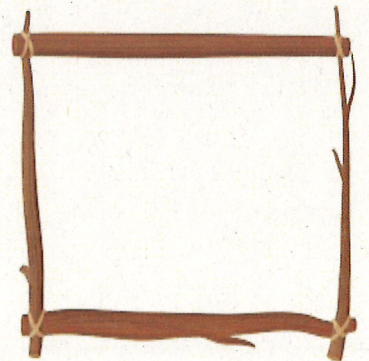
具体的には、沖縄県の10地域（※）で収容された戦没者のご遺骨について、ご遺族だと思われる方から申請を募り、厚生労働省保管資料や申請された死亡場所等の情報に基づき、ある程度戦没者とのつながりが確認できる場合に、DNA鑑定を実施いたします。（記録上の死没場所と実際の死没場所が異なる場合等もありますので、お迷いの方についても、まずはご申請ください。）

#### ※10地区の名称

真嘉比（那覇市）、幸地（西原市）、大里字高平（南城市）、経塚（浦添市）、前田（浦添市）  
伊原（糸満市）、米須（糸満市）、喜屋武（糸満市）真壁（糸満市）具志頭須武座原（八重瀬町）

#### 【お問い合わせ先】

厚生労働省 社会・援護局 事業課調査第一係  
☎（代表）03-5253-1111（内線・3482）  
☎（直通）03-3595-2219  
（☎受付：月～金 9：30～18：00）



◎下記電話へもお気軽にご相談ください。

☎0952-45-4604

携帯☎090-5470-5922  
佐賀市遺族会連合会東与賀遺族会  
会長 船津丸 守