



## 糖尿病の重症化を予防しましょう！

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 166

### ◆糖尿病は透析治療が必要となる疾患の第1位です！

透析治療を受けている人の半数近くが、糖尿病の重症化が原因であることが分かっています。透析が必要になるまで糖尿病を悪化させないためには、血糖の管理（血糖コントロール）と生活習慣の改善が必要です。

### ◆重症化を予防するカギは「血糖のコントロール」

血糖をコントロールする方法として薬物療法がありますが、薬物療法だけで血糖をコントロールすることは難しく、血糖値を上げる原因が偏った食生活や運動不足であるため、食事療法や運動療法などの生活習慣の改善に取り組むことが最も重要です。

また、定期的に血糖値をチェックすることも大切です。自分の血糖コントロールの状態を確認することで生活習慣の改善方法を軌道修正していくことができます。



### ◆自己判断で治療を中断しないで！

症状がないから、血糖値が下がったからといって、決して自己判断で治療を中断してはいけません。糖尿病は自覚症状がないまま進行します。だるさ、めまい、むくみなどの自覚症状が出た時には重症化していることがあります。定期的に検査や診察を受け、糖尿病の病状が進行していないかをチェックすることがとても重要です。

### ◆何より予防が大事です！年に1回は健診を受けて自分の血糖値を確認しましょう！

血糖値は血液検査を受けることでしか知ることができません。気付かないうちに糖尿病を発症し、重症化している場合もありますので、年に1回は健診を受けて、自分の血糖値を確認し糖尿病予防に役立てましょう。

松浦市では6月から7月にかけて  
住民健診を実施します。

4月から申し込みが始まりますので、この機会にぜひ健診を受けましょう。



## わたしたちの郷土

131  
巻



### 中世の松浦（96） 鷹島海底遺跡

～日中韓文化遺産フォーラムが開催されました～

2月12日に九州国立博物館において、文化庁と九州国立博物館主催による「日中韓文化遺産フォーラム 水中文化遺産の保護と活用」が開催されました。

このフォーラムでは、中国、韓国、日本を代表する専門家から各国の水中文化遺産の先進事例と保護・活用の取り組み状況が報告されました。

韓国の新安沈没船、中国の南海1号沈没船などの世界的に著名な事例が紹介される中、日本を代表する事例として琉球大学の池田教授が「鷹島海底遺跡における水中考古学の歴史」と題して報告されました。

翌13日には、3カ国の専門家6名をはじめ、文化庁、九州国立博物館の関係者がエクスカーション（共同で行う野外調査）として鷹島を訪れました。鷹島では、「国史跡鷹島神崎遺跡の保護と活用」について報告を行うとともに、歴史民俗資料館、埋蔵文化財センターを見学していただきました。

専門家との意見交換では、今回の取り組みを契機に、3カ国が協力すべきとの意見も出るなど、3カ国連携による国際的な研究協力の促進が期待されます。



▲ エクスカーションの様子



# ラジオ・テレビでメディアPR! 福岡で、松浦で、松浦露出!大合戦

天神書簡—福岡事務所便り—



<マグロツアー 講座他>  
by 大西社長・コミュニティラジオ天神リスナー



<メディアツアーPR/ラブエフエム出演>  
by 婚活 in まつうら実行委員会



<専門学校出前授業>  
by 松浦市福岡事務所スタッフ

福岡都市圏では今、テレビやラジオ出演のほか様々な場所で松浦PRが加速しています。PR部隊の主役はもちろん、両市民のみなさん。私たち福岡事務所スタッフは、“黒子”となって、松浦で、福岡で、番組の調整などに奔走しているのが常です。今回はその一部をご紹介します。

2月4日には、幅広い年齢層の福岡市民の方々にメッセージになっていただきたく、「鷹島マグロツアー」を実施しました。これは「コミュニティラジオ天神」とのタイアップ企画で、松浦市「双日ツナファーム鷹島(株)」の大西社長のマグロ講座をはじめ、マグロの解体・食べつくしメニューなどを盛り込んだオリジナルツアー。また、

同じくラジオの露出では、2月3日に「ラブエフエム」にも婚活 in まつうら実行委員会の松尾代表と大石事務局長が生出演。そして、2月2日・6日は「専門学校福岡ビジョナリーアーツ」において、松浦市福岡事務所・金高推進員が講師を務めるカフェ科調理実習の授業で、松浦産のアジ、サバ、車エビを紹介しました。

## お問合せ

松浦市福岡事務所  
☎ 092-406-2180  
✉ matsuura.f@city.matsuura.lg.jp



## 消費生活センターだより

☎ 松浦市消費生活センター ☎ 内線 180、直通 72-1861

### 引っ越しサービスをめぐるトラブルと利用のポイント!

就職や進学、転勤といった節目の時期、新たな地に引っ越して新生活をスタートする人も多いでしょう。この時期は引っ越しサービスを利用する人が特に多く、慎重に検討しないとトラブルに遭う可能性も考えられます。

#### 《相談事例》

##### 【事例 1】

午前中の作業を指定した引っ越し業者が18時ごろになってようやく来たが、謝罪もなかった。作業終了後、荷物が一つなくなっており、翌朝業者に伝えたところ「専用の箱に荷物を入れて鍵を掛けて運ぶので紛失は考えられない」と言われた。業者の対応が悪すぎる。  
(専門学校生・男性)

##### 【事例 2】

インターネットで見つけた引っ越し業者に見積りを依頼した。すぐに業者から電話があり、口頭で見積額を提示され、段ボールや契約書類を送ると言われるなど、相手のペースで話が進み、よく考えずに了承してしまった。その後、別の業者からも見積りを取り、結果的にそちらと契約を決めたため最初の業者を断ったところ、段ボール代金と送料を請求された。どうすればよいか。  
(大学生・女性)

#### 《ひとこと助言》

1. 例年3月から5月は引っ越しサービスに関する相談が多く寄せられます。事例のほかに、「家具に傷がついた」「高額な解約料を請求された」などの相談もあります。
2. 引っ越し業者を選ぶ際は、複数の業者から見積もりを取り、作業員数や価格以外の条件についてもよく検討することが大切です。
3. 梱包用の段ボールの返送料をめぐり、トラブルになることがあります。契約先が確定する前には受け取らないようにしましょう。
4. 契約時には必ず約款を確認し、疑問点があれば業者に聞きましょう。
5. 紛失や損傷がある場合は業者に速やかに連絡する必要があります。引っ越しが完了したらすぐに荷物の状態などを確認しましょう。
6. 不安に思ったりトラブルに遭ったりした場合には、消費生活センターや警察に相談しましょう。

※おかしいなと思ったときは、消費生活センターにご相談ください。