

糖尿病性腎症を予防するには.....

① 血糖コントロール

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
「**7.0%未満**」を目標にすることが基本

② 血圧コントロール

130/80mmHg未満が目標



③ 適正体重のキープ

<適正体重の求め方>

身長(m)×身長(m)×22

(例) 身長160cmの方

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$



④ 自分の腎機能を知る

・**eGFR**：健康で若い人の腎機能を100としたとき、現在の腎機能は何%かを知ることができます。

・**尿タンパク**：腎臓から尿に漏れ出たタンパク。(－)は正常、(1+)軽度タンパク尿、(2+)以上は高度タンパク尿となります。

糖尿病治療中の皆さん!!

第1期
平取町健康増進計画重点事業

人工透析
の予防の
ために

腎臓を守る取り組み を始めませんか？

糖尿病発症後、5～10年以上経過した人に
「糖尿病性腎症」という腎機能の障害を起こす方が多いです。

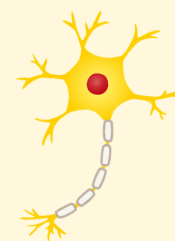
「糖尿病性腎症」とは、高血糖の持続に伴う**細い細かな血管**
の障害により起こると考えられています。

高血糖が長く続くと・・・



高血糖の影響を受けやすい器官

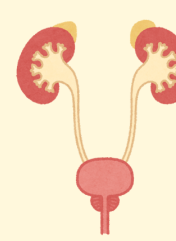
末梢神経



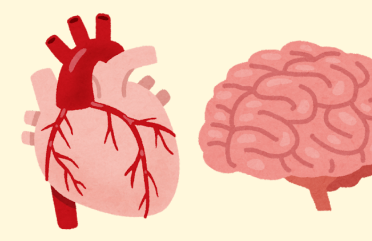
網膜



糸球体



冠動脈・脳動脈



神経障害

網膜症

腎症

心筋梗塞・脳梗塞
(動脈硬化)

細い細かな血管の障害

大きく太い血管の障害

糖尿病慢性合併症

いつでも健康相談受付しています!
平取町保健福祉課保健推進係



4-6112

人工透析
原因の
第1位

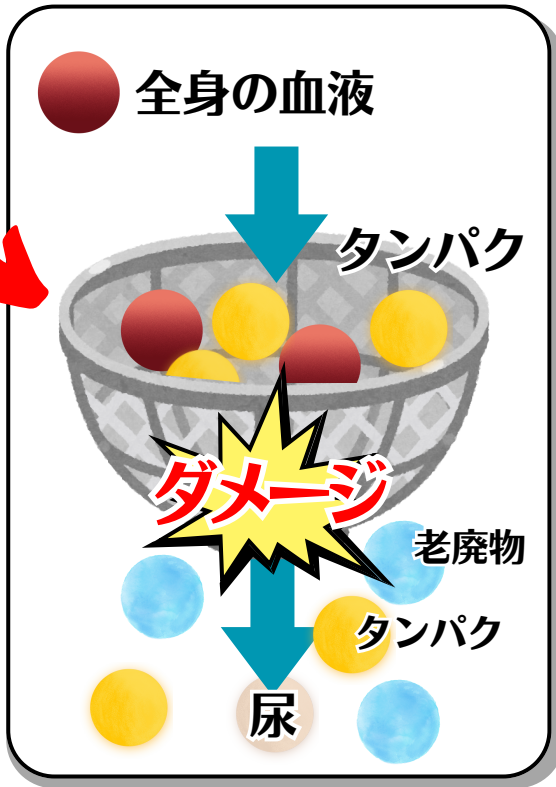
平取町で透析治療を受けている方の
約**46**%は「糖尿病性腎症」が原因です。

糖尿病性腎症を早期に発見するためには、**定期的**に尿検査を受けることがとても重要です。

糸球体は全身の血液をろ過する
フィルター の役割 !!

腎臓内で尿をつくる際、糸球体によって必要なものと不要なものに分けられ、体に不要なものが尿として体外へ排出されます。

タンパクは体にとって**必要な栄養素**のため健康な腎臓であれば尿に漏れ出てくることはありません!!



つまり、糖尿病性腎症では、腎臓の糸球体がダメージを受けて尿にタンパクが漏れ出るようになります。

糖尿病性腎症を知る上で**尿にタンパクが混ざっているかどうかを検査**することが非常に重要になります。

腎症のステージ

	第1期 腎症前期	第2期 早期腎症期	第3期 顕性腎症期	第4期 腎不全期	第5期 透析療法期
特徴	問題ない	尿中にわずかなタンパク尿が出る	尿中にかなりのタンパク尿が出る	水分や毒素を出しにくくなる	透析が必要
症状	なし	なし	むくみ、息切れ、尿が泡立つ	食欲不振、だるさ、顔色が悪い	透析をしないと命にかかわる
進行	治療しなければ どんどん悪化する				
治療効果	早期治療で治ることもある		治療が病気の進み方を遅くする 完治は難しい		

第2期（早期腎症期）までは、治療や生活習慣の見直しにより、それ以降の**発症や進行を抑えることが可能**です。

尿検査で少しでもタンパクが出てきた場合、早めに生活習慣を見直さないと、将来的に透析治療が必要になることがあります。自分の健康を守るために、早期の対策が大切です。

平取町多目的機能型施設の 愛称を募集します

応募締切り 令和7年3月7日（金）※必着



令和7年3月末完成予定（イメージ図）

- 趣旨 平取町は、生活に根差したアイヌ文化が現代まで継承されている数少ない地域として知られ、古くから研究者が現地を訪れ、現在も国内外の大学や研究機関等から専門家や学生等が数多く来町しています。また、近年は、アイヌ文化に対する関心の高まりやアイヌ政策推進交付金による事業実施により、国内及び海外から一般の観光客がアイヌ文化を学びに来ることも多くなっています。しかしながら、町内に宿泊施設が少ないことから、事業規模・内容の縮小や滞在・交流時間の短さが課題となっており、今後更にアイヌ文化を振興・発展させていくために受入れ施設の整備が急務です。

今回、アイヌ政策推進交付金事業の中で、施設整備が認められ、上記の施設が3月末に完成することになっています。町内外の多くの皆さまに親しまれ、愛着をもってもらえる施設となるよう、この施設にふさわしい愛称を募集することになりました。下記のとおり、どなたでも応募できますので、是非、ご参加ください。

- 募集内容 平取町多目的機能型施設の愛称
- 募集期間 令和7年2月14日（金）～令和7年3月7日（金）※必着
- 応募資格 どなたでも応募できます。
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、応募してください。
- 提出方法 郵送、持参又はFAXにて提出してください。

〒055-0192 沙流郡平取町本町28番地 平取町アイヌ施策推進課（FAX 01457-2-2277）

- 選考方法 平取町において選考を行います。
- 賞及び発表 最優秀賞（1名）の方に商品券（1万円相当）を贈呈します。発表は、平取町の広報誌やホームページ等で公表します。（3月下旬に発表予定）
- その他
 - （1）応募作品は、オリジナルのものに限ります。
 - （2）応募作品の著作権その他一切の権利は、平取町に帰属することとします。

宛先

〒055-0192 沙流郡平取町本町28番地 平取町アイヌ施策推進課

FAX 01457-2-2277

平取町多目的機能型施設愛称 応募用紙

(ふりがな) 愛 称		
愛 称 の 説 明		
(ふりがな) 氏 名		
住 所	〒	
年 齢 性 別	歳	男 ・ 女
電 話 番 号		
勤 務 先 学校名(学年)		

応募により提供いただいた個人情報は、本募集の目的以外には使用しません。なお、最優秀賞の方は、愛称決定の表彰等に伴い、氏名等を公表させていただきます。

平取町小規模事業者 物価高騰対策支援事業給付金 支給額 3 万円

本事業は、原油価格等の物価高騰の影響を受けている町内小規模事業者の事業継続支援を目的に支給致します。

申請受付期間 令和7年2月17日（月）～令和7年3月14日（金） ※期間厳守

対象者 ① 町内に本店又は主たる事業所を有し事業活動を行う小規模事業者（農林漁業を除く）

業 種	常時雇用者数
商業（卸売・小売業）・サービス業（宿泊業・娯楽業以外）	5人以下
製造業・建設業・運輸業・宿泊業・娯楽業・その他の業種	20人以下

※中小企業基本法第2条第5項に規定する事業者

- ② 今後においても、事業を継続する意思があること
- ③ 令和7年2月1日現在、町内で事業を行っている小規模事業者

申込方法 ① 平取町小規模事業者物価高騰対策支援給付金申請書兼請求書（様式第1号）

② 誓約書兼同意書（様式第2号）

③ 直近決算の確定申告書類の写し

ア 法人：確定申告書及び青色申告決算書

イ 個人（青色申告）：確定申告書及び青色申告決算書

ウ 個人（白色申告）：確定申告書及び収支内訳表

エ 個人（町税申告）：町民税申告書及び収支内訳書

※確定申告書は、税務署の収受印のあるもの（電子申告の場合は「メール詳細」または、「受信通知」を添付）

※新規開業等で確定申告をしていない場合は、開業届（税務署提出）の写し

④ 振込先口座を確認できる通帳等の写し

⑤ 平取町商工会員は、商工会を通じ提出すること

※申請書類は、役場本庁、振内・貫気別両支所、平取町商工会に用意してあります。
また、町ホームページよりダウンロードすることができます。

町ホームページアドレス <https://www.town.biratori.hokkaido.jp>

問合せ先 平取町役場 観光商工課商工係

電話 01457-3-7703

受付時間 9：00～17：00（平日のみ）

Mail : shoko.rod@town.biratori.lg.jp