

戦没者等のご遺族の皆様へ

第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています。
令和5年3月31日までに、ご請求ください。

請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

●支給対象となる方

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合、次の順番による先順位者のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

- 1 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 戦没者等の子
- 3 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- 4 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪 など)
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

●支給内容

国債名称：第十一回特別弔慰金国庫債券 い号 額面：25万円(5年償還)

●請求時の提出書類(直近3ヶ月以内に発行したもの)

- ア、戦没者と請求者の続柄を証する戸籍謄本(戦没者の死亡事項登載のもの)
- イ、請求者の戸籍抄本
- ウ、請求者より先順位者がいないこと(死亡・国籍喪失等)を証する戸籍
- エ、年金等の受給者がいないこと(死亡・再婚・離縁等)を証する戸籍
- オ、状況によりその他書類

※印鑑、請求者と代理人両方の本人確認証は必ずご持参ください。

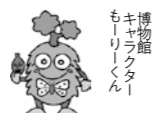
※前回からの継続請求(前回相続で受給した方を除く)の場合は、イ、オのみの提出。

※代理人の場合は、委任状(様式有。宮古島市ホームページよりダウンロード可能)が必要です。

●請求窓口 宮古島市役所1階 福祉政策課 特別弔慰金担当 ☎73-1981

ストウガツヌ

7月の博物館



休館日：毎週月曜日、19日(海の日振替)

問 宮古島市総合博物館 ☎73-0567
mail:museum@city.miyakojima.lg.jp

ミニ展「ホソバフジボグサ展」開催!

2011年、宮古島で「ホソバフジボグサ」という植物が確認されました。国内では約30年ぶりの確認となり、また、生息している唯一の個体ということで、研究者からも注目されています。今回の展示会では、ホソバフジボグサの発見の経緯やその後の調査報告とともに、生態の魅力について紹介します。

展示期間 7月22日(金)～8月31日(水)



宮古島市は 妊婦の貧血が多いんです!

問 健康増進課
☎73-4572

宮古島市の妊婦の貧血発症率 令和元年→31.7%
県内11市でワースト1位!

○妊産婦は貧血になりやすい...

妊娠すると血液の量が増え質もサラサラになり薄まった状態になる。さらに妊娠24週頃からは優先的に赤ちゃんに鉄を送るため鉄欠乏性貧血になりやすい。出産時の出血や授乳で鉄の損失量が増加するため、産後も注意が必要。



○鉄欠乏性貧血とは...

鉄が不足し血液中のヘモグロビン(Hb)量と肝臓の貯蔵鉄(フェリチン値)が少ない状態。ヘモグロビン(Hb)は体中に酸素を運んでいるので量が低下していると体の組織に十分な酸素が行き渡らず、さまざまな不調が起こりやすくなる。



○貧血の自覚症状...

- 立ちくらみ めまい
- 疲れやすい・気分がすぐれない
- 頭痛
- 顔色が悪い
- 手足の冷え
- 爪が欠けやすい
- 動悸・息切れ
- 氷が食べたくなる



○赤ちゃん和妈妈への影響...

貧血が悪化すると赤ちゃん和妈妈にとって下記のリスクが高まる。

<赤ちゃんへの影響>

- ・流産や早産
- ・胎児発育不全
- ・胎児の貯蔵鉄不足(乳児期に貧血になりやすい)

<ママへの影響>

- ・食欲不振
- ・免疫力低下
- ・心臓に負担がかかる
- ・分娩が長引く
- ・産後の回復が遅れる
- ・産後うつ
- ・母乳不足



○貧血の予防と改善のポイント...

- ・食事は1日3食、主食・主菜・副菜を揃えバランスよくとる。
- ・鉄の多い食品をとる。
- 鉄は、たんぱく質やビタミンCを含む食品と一緒にとることで吸収率が上がる。
- ・造血作用があるビタミンB6やB12、葉酸を含む食品をとる。

鉄の多い食品	たんぱく質食品	B6を含む食品
赤身の肉や魚 レバー 大豆製品 小松菜 ほうれん草 貝類	魚類 肉類 卵 大豆 大豆製品	かつお まぐろ レバー バナナ
B12を含む食品	葉酸を含む食品	
鮭 あさり レバー のり	レバー 枝豆 ブロッコリー	

☆貧血の診断が出た場合は、医師による治療や食事改善が必要となる。

☆貧血症状やヘモグロビン値が改善しても、貯蔵鉄(フェリチン値)が正常化するまで治療を継続する(約4~6ヶ月かかる)。

☆母乳はママの血液から作られるので、産後も貧血予防を意識する。