

令和4年9月号

広報

# とかしき



## もくじ

### ★今月の主な内容

- 敬老会の延期について
- プレミアム付商品券取扱店募集
- 令和4年度「住民健診」のお知らせ
- 秋の行政相談所開設
- 渡嘉敷村オンライン学習塾生徒募集中

### ★その他、各課からのお知らせ

### 渡嘉敷村の人口・世帯数

令和4年7月31日 現在

令 和	4年6月末	4年7月末	比 較
世帯数	406	410	4
渡嘉敷	455	454	-1
阿波連	237	240	3
前 島	0	0	0
計	692	694	2

# 敬老会の延期について



令和4年9月16日（金）に予定しておりました、「令和4年度 渡嘉敷村敬老会」について、沖縄県内にて新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、延期いたします。

なお、延期日については、状況が落ち着き次第お知らせいたします。



お問合先：渡嘉敷村役場民生課 987-2322（介護保険係）

島での使い方、あなたならどうしますか？



# 渡嘉敷島

# プレミアム付商品券

2500円で5000円分の商品券!  
この機会にぜひお試しください!

# 取扱店

# 隨時募集中

# お得が2倍



**有効期限：令和5年2月28日**

↓商品券のお問い合わせは↓

渡嘉敷村役場（民生課） 098-987-2322

# 令和4年度「住民健診」のお知らせ

9月29日(木)・9月30日(金)  
に実施します。

今年度は、新型コロナ感染症予防対策を考慮し、

**下記の通り、案内時間を分散させての実施になります。**

**※下記の受付時間に、受診できない方は、事前にお問い合わせください。**

## 健診日程【場所：渡嘉敷村中央公民館】

対象	健診月日	受付時間
40歳未満	9月29日(木)	16時～16時30分
国保加入者で40歳～74歳	9月29日(木)	午後：個別に郵送にて 時間案内します
75歳以上の方	9月30日(金)	午前：個別に郵送にて 時間案内します
職場健診を受診の方	9月29日・30日	受付時間は、 職場から通知されます
胃がん検診受診の方	9月30日(金)	8時30分～11時30分
大腸がん検体・喀痰検体提出	10月6日(木)※	7時30分～9時15分

◆料金については、後日、各掲示板に掲載しますので、ご確認下さい。

※検体提出は、10月6日受付時間外の提出は対応出来ませんので、ご了承下さい。

## 当日の持ち物

国保加入者	がん検診料金・保険証をご持参下さい。
社保被扶養者	健診料金、保険証、特定健診受診券を、ご持参下さい。
社保加入者本人	各事業主に、ご確認下さい。
75歳以上の方	健診料金をご持参下さい。（受診券は、当日お渡します。）

◎40歳以上の国保加入者の方は、本島の医療機関で基本健診のみ無料で受診できます。（自身での予約）

◎40～74歳の社会保険被扶養者については、受診券がないと受診出来ません。（保険証のみ不可）

◎喀痰検査は、喫煙指数等の一定要件を満たした方のみ実施します。喀痰検査のみでの受診はできません。

## \* \* 健診前の注意事項 \* \*

※胃がん検診を受診される方は胃がん検診のお知らせもご覧ください。

◎午前に受診される方は、前日の午後9時以降は飲食を控えて、健診当日は朝食をとらないで下さい。

◎午後に受診される方は、朝食を7時までに摂取し、その後の水以外の飲食はしないで下さい。

◎病院からの薬を飲んでいる方は、当日の服用は主治医と相談して下さい。

◎健診中は各自、検温、マスクを着用し、人との距離を取るなどの感染対策をお願いいたします。

◎健診当日の37.5℃以上の発熱・体調不良、

1週間以内の海外渡航歴があった方は、受診を控えていただきますようお願いします。

ただし、1週間以内の陰性証明書（PCR検査及び抗原検査）を提示する方はのぞく。



# 住民健診後 個別相談会

令和4年度の住民健診後の個別相談会を下記の日程で実施します。

日時	10月27日（木） 10：00～午後4：00 28日（金） 9：00～午後3：00 (コロナ対策の為、個々に時間案内します。)
場所	村中央公民館 大ホール
スタッフ	理学療法士、作業療法士、管理栄養士 歯科衛生士、保健師、看護師



阿波連送迎あります：27日（木）新垣商店前午後1時15分出発

## 結果説明



- ◆結果の説明・返却
- ◆専門病院の情報提供
- ◆生活習慣病について

各種、パンフレットや  
血圧手帳の配布

## 運動相談



- ◆生活の中での困り事
- ◆膝痛、腰痛、腕の痛みの  
予防・改善方法について

## 栄養相談



- ◆バランスの良い食事
- ◆減塩のポイント
- ◆島にある食材を使った  
調理のポイント
- ◆生活習慣病改善の  
食事のポイント 等々

## 健口相談



- ◆口腔機能チェック  
(噛む力、飲み込む力など)
- ◆口腔フレイルについて
- ◆口腔の清潔について

※欠航や新型コロナ感染症蔓延等により、講師が来島できない場合は、結果説明（返却）  
のみへ変更となります。

※個人での健診や人間ドックを受けている方もご参加いただけます。  
ご希望の方はお電話ください。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業 × 国保ヘルスアップ事業  
☎896-4720 担当：保健師 島袋 · ☎987-2422 担当：尾崎、新里

# 胃部X線(バリウム)検査を受けられる方へ

～裏面も検査前に必ずお読みみにこなり、別紙両面「胃部X線(バリウム)検査前の確認票」及び「胃検診受診票」の太枠内を黒ペンでご記入下さい～

## I. 胃部X線(バリウム)検査について

：胃部X線(バリウム)検査は、胃・十二指腸の病気の発見と診断のために行います  
バリウムの水分は大腸で吸収されやすく、普段便通が良い方でも空腹でバリウムを飲むため、バリウムが出づらくなる事があります。バリウムが出てない時は、まれに腹膜炎や腸閉塞、消化管穿孔等の重篤な異常症を引き起こし、手術や人工肛門が必要となるおそれがあります。そのため、検査後は下剤と一緒ににお渡しする「胃部X線(バリウム)検査終了後の下剤と水分摂取の注意事項」をお読みになり、普段よりも多めの水分摂取を心がけ、すみやかにバリウムを排泄するようにして下さい。

## II. 胃部X線(バリウム)検査前の注意事項

		検査前日	検査当日(朝)	検査直前	
食事	タバコ	* 食事は午後9時までに、消化の良いものを食べて下さい。 * アルコール類は控えて下さい。 * 午後9時以降は、食べ物(ガム・飴等を含む)、水以外の飲み物(お茶・コーヒー・炭酸水等含む)は、摂らないで下さい。 * 水は飲んでもかまいません。	* 起床後から検査終了までは <b>禁煙</b> して下さい。  <b>絶飲食</b>  * ただし脱水予防のため、 <u>検査2時間前までに、コップ1杯(200ml)程度の水をお飲み下さい。</u> * それ以降は水も飲まないで下さい。	* 専用の検査着に着替えます。  * 診断の妨げになる物は、外して下さい。 ・ボタンやホック、金具等のついている衣類や下着 ・コルセット ・時計 ・アクセサリー (携ビアス・ネックレス等)	
薬	○ 服薬してもよい薬	<b>× 服薬してはいけない薬</b>  <b>胃薬(胃粘膜保護薬)</b> ：胃粘膜にバリウムが付着しづらい <b>糖尿病の薬・インスリン注射の使用</b> <b>てんかん・けいれん止めの薬</b> ：発作予防のため *主治医より、朝服薬指示のある方は、 <u>検査2時間前までに、コップ1杯程度の水で必ず</u> 服薬して下さい。  いつも通り服薬して下さい。			
*				* その他の薬は検査終了後に服薬して下さい。薬の服薬等について不安のある方は、主治医へ確認して下さい。	

## III. 胃部X線(バリウム)検査後の注意事項

：検査後は、バリウムを排泄する必要があるため、下剤と多めの水分を服用していただきます

- \* 検査当日はアルコール類を控えて下さい。アルコールを摂取すると脱水状態になりやすいため、バリウムが出づらくなる事があります。
- \* 検査後に、腹痛や気分が悪い等の症状、検査後1日を経過しても白っぽい便が出ない等の症状がある方は、夜間や休日でもすみやかに救急病院を受診して下さい。
- \* 検査後数日は、バリウムが胃や腸の粘膜に残りやすいため、便秘にならないよう気を付けて下さい。
- ★ 授乳中の方は、下剤をもらう際にお申し出下さい。専用の下剤を用意して下さい。

**胃がん検診のお知らせ①**

## IV. 胃部X線(バリウム)検査を受診できない方

～裏面も検査前に必ずお読みになり、下記に該当する項目がない場合は別紙両面の太枠内を黒ペンでご記入下さい～

### \* 安全確保のため、下記項目に該当する方は原則、胃部X線(バリウム)検査を受けられません。予めご確認下さい。

1. 体重が130kg以上(バス検診120kg以上)ある \*検査台の耐荷重制限あり
  2. 検査台上に1人で立つ事、手すりをつかみ体を支える事、横になり6回転する事、
  3. バリウムの誤嚥(ごえん)経験がある、または飲食時にむせたり、咳き込む事がよくある
  4. 人工透析をしている(その予定がある)、または腎臓病や心臓病等により、  
医師から水分制限を指示されている
  5. 在宅酸素療法中、脳にシャント挿入中、心臓にペースメーカーやICD挿入中である
  6. 3ヶ月以内に便に血(鮮血・黒色等)や粘液が混ざる事があった \*胃潰瘍・大腸憩室・大腸腫瘍の可能性  
:拭き取り時ペーパーに少量付着するのみは除く
  7. 小腸・大腸憩室炎(憩室がある)、イレウスや腸閉塞、腸捻転、腹膜炎、虚血性大腸炎、  
クローン病、潰瘍性大腸炎、小腸・大腸がん等、腸の病気を指摘された事がある
  8. 食道・胃・十二指腸・小腸・大腸(結腸・直腸)等の消化管の開腹手術や腹腔鏡下手術、  
ストーマ造設術、何らかの治療を受けた事がある :虫垂炎、ソイヘルニア手術は除く
  9. 脾臓・肝臓・胆のう・膀胱・その他、腹部の手術の際に、胃や腸の切除術を受けた事がある
  10. ★3ヶ月以内に食道・胃・大腸ポリープの内視鏡切除術を受けた、または切除して  
3ヶ月経過後も定期受診を勧められている :ただし主治医の許可があれば検査可
  11. ★1年以内に何らかの手術(眼・耳・鼻等は除く)を受けた :ただし主治医の許可があれば検査可
  12. ★1年以内に心臓疾患や心血管疾患等を発症した :ただし主治医の許可があれば検査可
  13. ★腹部・胸部・脳等の動脈瘤や動脈解離を指摘された事(手術後も含む)がある  
:ただし主治医の許可があれば検査可  
:脳動脈瘤は定期検査しだきさが5mm未溝の場合は検査可
  14. ★現在、がんの治療中である :ただし主治医の許可があれば検査可
- ※10.~14.★に該当する場合、胃/バリウム検査を希望される方は、事前に主治医へ確認して下さい。
15. 下剤・発泡剤・バリウムでアレルギー症状(かゆみ・息苦しさ・ショック症状等)が出た、  
気分不良になった、バリウム検査後の便が出づらかった事がある  
(検査後24時間以内に便が出なかつた・何らかの処置を受けた等)
16. 普段、便通異常(高度の便祕や下痢)がある  
① 3日以上便がでない事がよくある \*バリウム停留による腸閉塞・消化管穿孔の可能性  
② 検査当日を含め便祕4日目である \*バリウム停留による腸閉塞・消化管穿孔の可能性  
③ 便祕の時に腹痛や吐き気等がある \*腸狭窄や腸閉塞の可能性  
④ 3ヶ月以内に急に下痢や便祕がちになつた \*大腸の部分的閉塞や大腸腫瘍の可能性  
⑤ 下剤を飲んでも便が出づらい(普段から多量の下剤を服用している)
17. 検査前の血圧が高い(血圧160/100mmHg以上)
18. 検査当日、体調不良や下記症状等がある、または最近、体重減少がある  
発熱37.5度以上・腹痛・下痢・めまい・ひどい頭痛  
ひどい腰痛・ひどい関節痛・喘息症状・アレルギー症状
19. 検査当日の朝、飲食した :検査2時間前までにコップ1杯程度の水のみ飲水可
20. 主治医より、てんかん・けいれん止めの薬を、朝服薬するよう指示されているが、  
検査当日の朝、飲んでこなかつた \*けいれん发作の可能性
21. 検査当日の朝、胃薬(胃粘膜保護薬)を飲んだ \*胃粘膜にバリウムが付着しやすく検査精度が低下
22. 検査当日の朝、糖尿病の薬を飲んだ、インスリン注射を使用した \*低血糖の可能性
23. 検査当日の朝、タバコを吸った \*喫煙により胃液が増え検査精度が低下
24. 現在、妊娠中または妊娠の可能性がある \*放射線被爆による影響の可能性
25. 問診・診察・検査室等にて検査不可や検査困難と判断された場合

### 胃がん検診のお知らせ

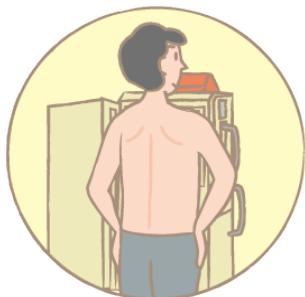
消化管の病気で手術を受けたり治療中の方、胃の痛みや不快感等の症状を有する方は、  
医療機関で胃内視鏡(胃カメラ)検査をお勧めします。

令和4年度

# がん検診のお知らせ

9月29日～30日

肺がん検診



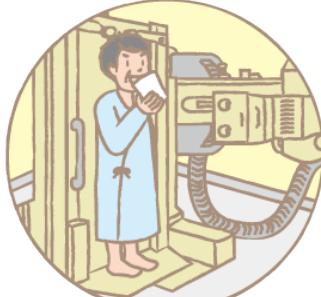
胸部エックス線検査

300円

※75歳以上は0円  
※40歳未満は1,320円

9月30日

胃がん検診



胃部エックス線検査

※事前に注意事項を確認

1,000円

※75歳以上は0円  
※40歳未満は5,170円

キット受取日 9月29日～30日  
回収日 10月27日

大腸がん検診



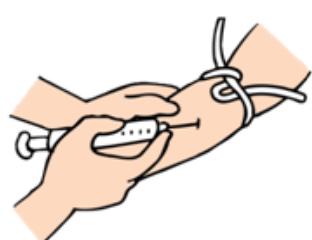
便潜血検査

500円

※75歳以上は0円  
※40歳未満は1,870円

9月29日～30日

前立腺がん検査



採血：がんの可能性を  
調べる検査

1,000円

※40歳未満2,200円

10月31日

子宮がん検査



子宮頸部の内診、細胞

1,500円

10月31日

乳がん検査



乳房エックス線検査

1,000円

一方方向撮影  
40歳以上

2,000円

二方向撮影  
40歳から49歳

**住民健診料金表(生活保護世帯者は、個人負担金免除となります。)**

年齢 保険者	40歳未満			40歳～74歳			本来の 検査費	75歳以上 長寿健診
	国保加入者	社会保険 被扶養者	社保加入者	受診券のとおり	事業主に ご確認下さい			
基本健診	1, 600円	無料					約7, 000円	無料
	心電図	1, 320円	無料	1, 320円	基本健診に 含まれる	約1, 400円	1, 320円	
	眼底検査	1, 100円	1, 100円	1, 100円		約1, 100円	1, 100円	
その他	貧血検査	550円	550円	550円	基本健診に 含まれる	約 550円	550円	
	胸部レントゲン	1, 320円		300円		約1, 500円	無料	
	喀痰検査	2, 750円		500円		約3, 000円	無料	
	胃がん検診	4, 620円		1, 000円		約4, 700円	無料	
	大腸がん検診	1, 870円		500円		約2, 000円	無料	
がん検診	前立腺がん検査	1, 980円		1, 000円		約2, 000円	1, 000円	

※ 特定健診…年度年齢が40歳から74歳を対象とします。

まだ40歳の誕生日を迎えていない39歳は、特定健診として受診できるため基本健診は無料。国民健康保険証に日付を記入します。

※ 長寿健診…健診日に75歳だった場合は長寿健診として扱うことが出来ます。

※ 心電図・眼底検査・貧血検査については、基本健診を受診していないと受けられません。

※ 基本健診を受診していない場合も、がん検診を単独で受診できます。職場健診の方も、追加で受けけることは可能ですが役場で受付となります

毎年1回

## 国保加入者のみなさん 無関心がいちばんキケン

# 必ず特定健診を 受けましょう！！

国保以外の方は  
職場へご確認  
して下さい



日 程:令和4年9月29(木)・30(金)

場 所:渡嘉敷村中央公民館ホール

特定健診は生活習慣病の予防と早期発見のための大切な健康診査で、40歳～74歳のすべての人を対象に毎年行われています。「健康だから心配ない」「自分には関係ないなどと敬遠せず、**毎年必ず受けましょう。**

それは間違い



自分は元気  
だから健診なんて  
関係ないよ



がんや脳卒中などの生活習慣病は、不適切な生活習慣の積み重ねが原因で起こります。自分の健康に無頓着な人は気づかないうちに病気のリスクをため込んでいるのかもしれません。**はやく健診を受けて、体の中の状態をしっかりチェックしましょう！**



今は忙しい  
から、そのうち  
うけるわ

忙しいからと健診を後回しにしていませんか？  
生活習慣病は初期には自覚症状なく進行します。  
気づかないうちに重症化てしまい、ある日突然運ばれたというケースは少なくありません。

**特定健診は年に1度、半日程度です。**治療のために多くの時間やお金を費やす前に健診を受けて早期発見、治療を心がけましょう！



今、通院中  
だから、関係  
ないよね

**通院している人も特定健診の対象となります。**

現在治療中の病気に関する検査と特定健診の内容が異なっていた場合、生活習慣病の芽を放置しまう危険性があります。通院中のひとは、医師に確認の上、特定健診を積極的に受けましょう。

# 特定健診ってどうやって受けるの？

## ①健診の案内通知が届く



案内時間どおりおこし  
下さい。



## ②受診する

保険証を必ず持参します。  
もしも都合が悪く  
なったときは早め  
に連絡しましょう。



## どんなことを調べるの？特定健診の項目は下記のとおりです。

### 問診

質問票により、喫煙歴や服薬歴などをお聞きします。

### 身長・体重

身長・体重を計測し、肥満度(BMI値)を算出します。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI値が25以上の場合は、肥満と判定されます。

### 腹囲

おなかまわりを測定します。

男性85cm未満

女性90cm未満が基準です。



### 血圧（収縮期血圧・拡張期血圧）

高血圧の状態が続くと動脈硬化を促し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

※血液検査については、「non-HDLコレステロール」や「随時血糖」で判定が行われる場合もあります。

※このほか医師の判断によって心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査などが行われることがあります。

### 血液検査

- 中性脂肪・LDLコレステロール…脂肪を摂りすぎることによって数値が上昇し、動脈硬化が進行します。
- HDLコレステロール…血管壁に付着したコレステロールを除去する働きがあります。
- 血糖・HbA1c…血液中のブドウ糖で、糖尿病になると数値が高くなります。
- AST(GOT)・ALT(GPT)…体内のアミノ酸を代謝する酵素で肝臓に異常がそ応じると数値が上昇します。
- r-GT(r-GPT)…酵素の一種ですが、特にアルコールによる肝障害に強く反応します。

### 尿検査

- 尿 糖…尿中のブドウ糖で、陽性の場合、糖尿病の可能性があります。
- 尿たんぱく…尿中のたんぱく質で、陽性の場合、腎臓の異常が疑われます。

## 受けたあとはどうなるの？

後日、検査結果とあわせて受診者全員に情報提供が行われます。また、生活習慣病のリスクがあると判断された人は、リスクのレベルに応じて**特定保健指導**が実施されます。

### 特定保健指導

#### 健診結果



すべての人

#### 情報提供

健診結果の見方や、生活習慣病についての基本的な知識など、生活習慣の見直し・改善に役立つ情報が提供されます。



#### 動機づけ支援

生活習慣病のリスクがある人に向け生活習慣改善の指導が行われます。3か月後以降に健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。

#### 積極的支援

生活習慣病のリスクが高い人に向け、3か月以上の継続的な支援が行われた後、健康状態や生活習慣が改善されているかを確認します。



生活習慣病のリスクレベルによって  
保健指導の対象者が分けられます。

生活習慣病の予防のために、**特定保健指導**の対象にならたら、必ず受けましょう！

# 令和4年度 婦人検診のお知らせ

40代女性のがん死亡率は、第1位が乳がん、つづいて子宮がんです。

乳がんは、自己触診では見つけることが難しく、早期発見には定期的に検診を受けることが大事です。早期に治療を行うことで、90%の方が治ると言われています。命に関わるとても大切な検診です。ぜひ受けてください。

40歳以上の方については、同時に骨粗鬆症検査も実施しておりますので、合わせてご利用下さい。



検査日時：令和4年10月31日（月）

12時30分～15時30分（乳がん検診）

12時30分～14時00分（子宮がん検診・骨粗鬆症検診）

検査料：乳がん検診マモグラフィ（一方向） 1,000円

乳がん検診マモグラフィ（二方向） 2,000円

子宮がん検診 1,500円

骨粗鬆症検査 1,000円

場所：港待合所

対象者：20歳以上であれば受診出来ます。（マモグラフィは、40歳以上推奨）

お問い合わせ：村役場民生課（TEL 987-2322） 担当：神田

保健指導所（TEL 987-2422） 担当：尾崎



## 渡嘉敷村 健康づくり通信

# 毎月10日はウォーキングの日



ノルディックウォーキングしてみませんか??

ノルディックポール  
貸出あります

ノルディックウォーキングって何?

『ノルディックポール』という、2本のポールを使いながら、  
ウォーキングを行います。

ノルディックウォーキングの  
驚きの効果!!

膝・腰・股関節への負担減

ウォーキングに比べて  
消費カロリー30~50%アップ



上半身の筋トレにもなる  
(二の腕・背中に効果アリ)

脳を刺激する効果あり  
(手の動きを意識する為)

歩く姿勢の改善

毎月  
渡嘉敷村  
一緒に  
10  
日午後5時半  
自然を感じながら、  
ウォーキングしませんか?  
役場前スタート♪

飲み物持参

## 体験した方の声



いつも下を向いて歩いていたけど、  
ポール使ったら姿勢が良くなるさ~

二の腕に効くね~  
足だけじゃなくて、上半身の  
筋トレにもなるね~

ポールの使い方も考えるから、  
頭も使うね~  
うまくできないけど、楽しいさ~



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業×生活支援体制整備事業(生活コーディネーター)  
☎896-4720 担当:民生課 保健師 島袋

# 秋の行政相談所開設

令和4年10月18日(火) 午前9時～午後4時

◎ 場所 渡嘉敷村中央公民館 1階

◎ 相談内容

医療保険、年金、老人保健・福祉、  
雇用保険、交通安全、恩給、公害、

◎ 行政相談員が相談に応じています。



相談は無料・秘密厳守です。

行政相談委員は米田英明さんです。  
(総務大臣委嘱)

## 医療保険・年金



国民年金や厚生年金保険の被保険者の資格条件や受給額について教えてほしい。

## 雇用



労働条件を改善するよう会社を指導してほしい。

## 道路



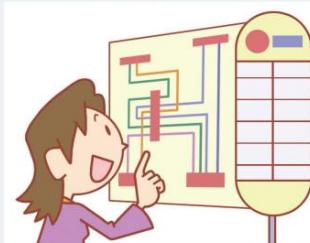
国道に危険箇所があるので、早く改修してほしい。

## 社会福祉



「生活保護」の受給資格について教えてほしい。

## 交通機関



バス停に路線図を掲示してほしい。

## 相談窓口



手続や申請をどこにしたらよいか分からぬので教えてほしい。

# 今年度の選挙について

渡嘉敷村選挙管理委員会

9月11日（日曜日）は、

- ◇渡嘉敷村議会議員選挙
- ◇沖縄県知事選挙
- ◇沖縄県議会議員補欠選挙
- の投票日となっています。

投票時間：午前7時～午後7時

投票場所：渡嘉敷村中央公民館／阿波連生活館



## ★期日前投票(期間)について★

沖縄県知事選挙(告示日 8／25) 8月26日～9月10日

沖縄県議会議員補欠選挙 (告示日 9／2) 9月3日～9月10日

渡嘉敷村議会議員選挙 (告示日 9／6) 9月7日～9月10日

！！期日前投票の開始日がそれぞれ違いますのでご注意ください！！

なお、入場券(ハガキ)についても、期日前投票の開始日の早い選挙から順次発送しますので、お越しの際には、入場券(ハガキ)をよくご確認の上ご持参ください。

## 渡嘉敷村長選挙について

- ◇告示日 令和4年10月25日火曜日
- ◇渡嘉敷村長選挙期日 令和4年10月30日日曜日
- ◇任期満了日 令和4年11月19日土曜日

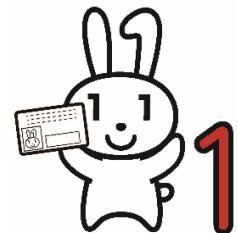


※立候補予定者説明会等の今後の日程については、選挙管理委員会にて決定後、公示・及びHPにて随時掲載いたします。

# マイナンバーカード申請・受取 休日開庁のお知らせ

マイナンバーカードの代理申請・受取を下記日程の休日に行います。  
お仕事や学校で平日に来庁が難しい方はぜひご利用ください。

【場所】 渡嘉敷村役場 民生課窓口  
【日時】 令和4年9月10日（土）  
午前10：00～午後3：00



## 当日必要なもの

### 申請希望の方

- ①本人確認書類（運転免許証、旅券、離島運賃割引カード等1点、  
これらをお持ちでない方は保険証、年金手帳、医療受給者証等2点必要）  
②マイナンバーの通知カードもしくは国から送付された通知書  
(両方紛失した場合は、村役場で申請書を用意します)

※顔写真は役場で撮るので証明写真は不要です。

※15歳未満の方は保護者の方と一緒に来庁して下さい。



### 受取希望の方（カード受取の通知がきた方で、まだ受け取ってない方）

- ①本人確認書類（運転免許証、旅券、離島運賃割引カード等1点、  
これらをお持ちでない方は保険証、年金手帳、医療受給者証等2点必要）  
②マイナンバーカード交付通知書件照会書（役場から送付したハガキ）  
③住民基本台帳カード、マイナンバーカードの通知カード※お持ちの方のみ  
※15歳未満の方は保護者の方と一緒に来庁して下さい。



お問い合わせ先：渡嘉敷村役場 民生課 戸籍係  
電話番号：098-987-2322

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限は、  
9月末までとなりますので、早めの申請がおすすめです。

# マイナンバーカードで マイナポイント

第2弾

最大

20,000円分の

マイナポイントがもらえる!

お好きな  
キャッシュレス  
決済サービスで  
使える!

健康保険証としての利用申込み+公金受取口座の登録によるマイナポイント申込がスタート!

手順①

本人確認書類・各種書類取得に便利

マイナンバーカードの  
新規取得等で

5,000円分

手順②

医療ますます便利

健康保険証としての  
利用申込みで

7,500円分

手順③

給付金の受け取りがスマートに!

公金受取口座の  
登録で

7,500円分

※1 マイナポイントの申込後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。  
※2 マイナンバーカードを既に取得した方のうち、マイナポイント第1弾の未申込者も含みます。  
※3 健康保険証利用申込み情報や公金受取口座登録情報を確認後、マイナポイント申込で選択した決済サービスにポイントが付与されます。



デジタル庁

総務省  
Ministry of Internal Affairs and Communications

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しくは [マイナポイント](#) 検索 または

※QRコードは(株)デンソーウエーブの商標登録です。





# マイナンバーカードをつくろう！

## ○マイナンバーカードのつくりかた

申 請

受け取り

### 交付申請用QRコードをお持ちの方

(※令和3年1月から3月にかけて送付)

スマートフォン

**無料**

証明写真機

**有料**

気軽に♪



写真撮影  
ラクラク♪



ピッ



マイナンバーカード交付申請のご案内にあるQRコードを読み込みます。



申請書ID  
氏名  
メールアドレス



カシマ  
写真を撮って  
終了！簡単！



届いたメール  
の専用サイト  
に写真を登録

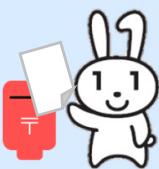
### 交付申請書をお持ちの方

(※令和3年1月から3月にかけて送付)

郵便による郵送

**無料**

専用封筒に必要事項の記入と、  
必要書類を添付し郵送します。



### 交付申請書をお持ちでない方

市町村窓口で申請

本人確認後、  
受付します。

※窓口は混雑する場合もあります。時間にゆとりをもってご来庁ください。

村役場窓口で

1～2ヶ月後、村役場より  
交付通知書（はがき）が届きます。

交付通知書（はがき）と本人確認書類※をもって村役場窓口へ！

### ※本人確認書類

(1点確認の例)

運転免許証や旅券など

(2点確認の例)

健康保険証+社員証など

本人確認後、  
交付します。



毎月第1、3水曜日は  
18時30分まで個人番号カード申請・受取業務をおこなっておりますのでご利用下さい。

お問い合わせ先  
渡嘉敷村役場民生課  
戸籍係 987-2322



令和4年度離島ICT利活用人材等高度化補助事業

## スキマ時間を使った就労を支援します

### 主な仕事例

- ・在宅コールセンターオペレーター
- ・Web調査業務
- ・各種入力業務
- ・ECサイト支援業務
- ・自治体SNS支援業務
- ・在宅派遣業務
- ・動画編集作業業務
- ・ITコンサルタント支援業務
- etc...

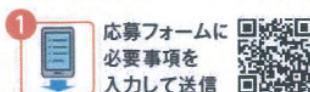
離島テレワークプラットフォーム  
アイランドコネクトには  
600人の離島テレワーカーが  
登録しています。

空いた時間にパソコンと  
インターネットを使った  
副業ができることに加え、  
**今年度はさらに高スキル人材の  
育成(高収入化)を実施します。**

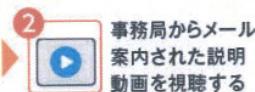
どなたでもお気軽にご登録・お問合せください。

### 【参加の流れ】

テレワーカー応募希望の方は以下の流れでご応募をお願いいたします。



(<https://icokinawa.com/contact-for-worker/>)



事務局からメールで  
案内された説明  
動画を視聴する



事務局へ  
「登録希望」と書いて  
メールを返信



事務局からチャット  
ツールSlackへの  
招待が届く



Slackに  
入り登録  
完了

応募は常時可能ですが、申込み時期により育成開始時期が変わります（育成は年に3期を予定しています）。※育成中のパソコン無料貸し出しあり



### 一 申込み・ご質問はこちらまで 一

連絡先 Island Connect Okinawa

運用元 (株)ブルー・オーシャン沖縄 メール [info@icokinawa.com](mailto:info@icokinawa.com)

ホームページ <http://icokinawa.com>

法務局に預けて安心!

# 自筆証書遺言書 保管制度

## 那覇地方法務局の遺言書保管所

供託課 … 098-854-7954  
沖縄支局 … 098-937-3278  
名護支局 … 0980-52-2729  
宮古島支局 … 0980-72-2639  
石垣支局 … 0980-82-2004

遺言書の  
保管の申請には  
**3,900円**が  
かかります。

手続には  
予約が必要です

法務局手続案内予約サービス専用ページ  
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



あなたの大切な  
遺言書を守ります



那覇地方法務局

(詳しくは那覇地方法務局のホームページへ)

[https://houmukyoku.moj.go.jp/naha/page000001\\_00081.html](https://houmukyoku.moj.go.jp/naha/page000001_00081.html)



## 遺言者の手続

### 遺言書の保管の申請



- 手続には必ず遺言者本人が法務局にお越しください。
- 自筆証書遺言書の方式(形式)について確認を行います。
- 遺言の内容についての相談はお受けできません。
- 亡くなられた後に通知したい相続人等を1名指定できます。
- 遺言者は預けた遺言書の閲覧や保管の申請の撤回をすることができます。

### 保管の申請に必要なもの

自筆証書遺言に係る  
遺言書

申請書\*

添付書類(本籍の  
記載のある住民票等)

本人確認書類  
(マイナンバーカード・  
運転免許証等)

手数料(収入印紙)



\*申請書の様式は、法務省HP  
([https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html))  
からダウンロードできます。また、遺言書保管所窓口にも  
備え付けられています。



### 主な遺言制度の比較

	遺言書の 作成者	検認手続 の要否	証人の 要否	遺言書の 保管場所	紛失、 改ざんの 恐れ	自書でき ない人の 利用	内容・方式 の不備によ る無効の 可能性	死亡後の 通知	費用	外出でき ない人の 利用
自筆証書遺言 (自宅保管)	遺言者	必要	不要	自宅等	あり	不可	あり	なし	不要	可
自筆証書遺言 (法務局保管)	遺言者	不要	不要	法務局	なし	不可	(内容不備) あり (方式不備) 低い ※	あり	3,900円	不可
公正証書遺言	公証人	不要	必要	公証役場	なし	可	内容・方式 ともに低い	なし	作成手 数料等 が必要	可 公証人が出張

※法務局では、遺言書の方式(形式)について確認しますが、遺言内容についての相談・審査は行いません。

### 遺言者が亡くなられた後の手続

遺言書が法務局において保管されていることを、相続人に通知します(希望する場合)。  
相続人等は、遺言書の内容の証明書の請求や遺言書の閲覧をすることができます。

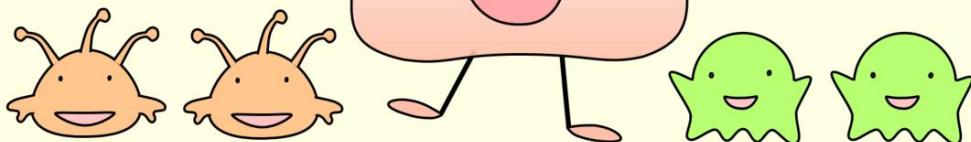


# 浄化槽の維持管理をしましょう！

僕たち浄化槽は生きた微生物の働きで水をきれいにしています。

僕たちが元気に働くためには維持管理が不可欠なんだ。

10月1日は  
「浄化槽の日」



みなさんのご自宅の浄化槽は、きちんと維持管理をしていますか？ 浄化槽は生きた微生物の働きで汚れを処理しているので、日頃の維持管理が不可欠です。

維持管理がきちんと行われないと、しだいに浄化槽の機能が低下し、地域の環境汚染の原因となります。さらに、故障してしまうとかえって余分な費用がかかることにもなります。

## 知っていますか？ 浄化槽設置者の3大義務！

維持管理が  
不可欠です！

みなさまの大切な財産である浄化槽を適切に維持管理し、末永く使い続けていくように浄化槽法において、**浄化槽設置者の義務**が定められています。

### 1 保守点検(法第10条)

浄化槽の処理機能を維持させるために年に数回、保守点検を行うことが義務づけられています（一般家庭では年に3回以上を行うことが義務づけられています）。

保守点検は、専門的な知識や器具を有することから県知事の登録を受けた専門業者に委託することが必要です。



### 2 清掃(法第10条)

浄化槽内にたまつたスカムや汚泥などを引き出し処理機能を回復させるために、年1回以上 清掃を行うことが義務づけられています。

清掃は、市町村の許可を受けた浄化槽清掃業者に委託することが必要です。



### 3 法定検査(法第7条、11条)

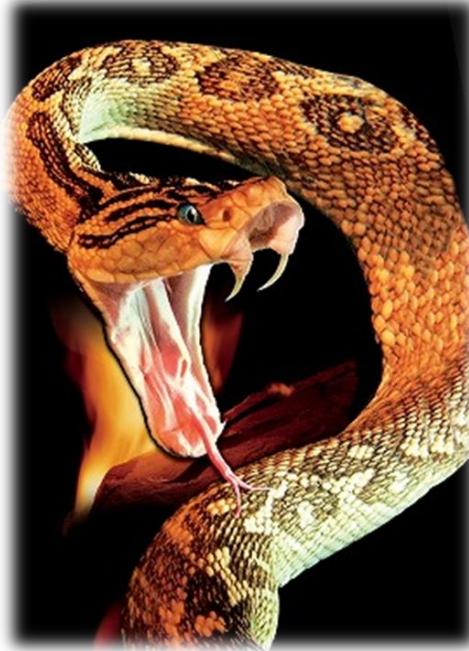
浄化槽の処理機能や設置状況が適正かを確認するために、浄化槽設置者は、法定検査を受けることが義務付けられています。

検査には浄化槽の使用開始後3～8ヶ月の間に受け「はじめての検査(7条検査)」と 1年に1回受ける「定期検査(11条検査)」があります。



# ハブ咬症防止運動月間

～注意で防ごうハブ咬症！ハブ対策は環境整備で！～



## ・期間

令和4年9月1日～11月30日

## ・趣旨

本県には、猛毒を有するハブが生息し、年間60～70件のハブ咬症被害が発生している。

これまでのハブ対策の推進により、近年ハブ咬症による死者は、ほとんど見られなくなっているが、ハブ咬症患者の中には、未だ後遺症に悩まされる事例多く、健康や日常生活に及ぶ影響は大きい。

このようなことを鑑み、広く県民・観光客等に対し、ハブ咬症についての注意を喚起し、ハブによる被害の未然防止を図る。

### ・ハブ対策について

- 1 環境を整備して、ハブ咬傷を未然に防ぎましょう！
  - ・隠れ場所をなくす・侵入を防ぐ・空き地の適正管理 等
- 2 農作業や草刈時等の注意
  - ・長靴を履き、鎌などによる手作業はできるだけ避けましょう



### ・ハブにかまれたら…

- 1 慌てずに、ハブかどうかを確かめます（ハブなら牙の跡が普通は2本）
- 2 大声で助けを呼び、すぐに医療機関を受診しましょう（車か徒歩で）
- 3 包帯などの帯状の幅の広い布で、指が1本通る程度に緩く縛ります。  
※決して細いヒモなどで強く縛ってはいけません!!

慌てず冷静に対処しましょう!!

民生課・環境係

987-2322

# 渡嘉敷村 オンライン学習塾 生徒募集中

生徒募集締め切り  
10月20日

渡嘉敷村オンライン学習塾では、生徒の募集を行っています。

\*沖縄振興特別推進交付金(一括交付金) 家庭教育支援事業

\*受託業者:一般社団法人 教育振興会

\*入塾者全員に、学習用タブレットを無料貸出。

## 1.時間割 (毎週水曜日 小5~中3)

\*毎週水曜は、児童生徒の阿波連・渡嘉志久送迎バスを準備しています。

		小5	小6	中1	中2	中3
1	17:30	国語	国語			
	18:10					
2	18:20	数学	数学			
	19:00					
3	19:30			英語	英語	英語
	20:10					
4	20:20			数学	数学	数学
	21:00					

## (中3 隔週木曜日 ・ 1月からは毎週木曜 受験対策)

		中3
1	18:40	国語
	19:20	
2	19:30	理科
	20:10	
3	20:20	社会
	21:00	

中3高校受験対策合宿  
令和4年12月26日～  
12月30日まで  
会場:恩納村 島ちゅクラブ  
保護者負担:食費のみ

## 2.教材購入(保護者負担)

【小学5年生・6年生】 6,060円

【中学1年生・2年生】 6,060円

【中学3年生】 13,980円 \*高校受験過去問題集等含む

渡嘉敷村オンライン学習塾については

渡嘉敷村教育委員会まで、お問い合わせ下さい。

電話:098-987-2120

## 令和4年9月の主な予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4日 旧8/9	5日 旧8/10	6日 旧8/11	7日 旧8/12	8日 旧8/13	9日 旧8/14	10日 旧8/15
PCR出張検査			渡嘉敷村議会議員選挙期日前投票日			
11日 旧8/16	12日 旧8/17	13日 旧8/18	14日 旧8/19	15日 旧8/20	16日 旧8/21	17日 旧8/22
沖縄県知事選挙 渡嘉敷村議会議員選挙投開票日	PCR出張検査		村議会定例会①	村議会定例会② フェリー運休		
18日 旧8/23	19日 旧8/24	20日 旧8/25	21日 旧8/26	22日 旧8/27	23日 旧8/28	24日 旧8/29
	敬老の日		村議会定例会③ PCR出張検査		秋分の日 運動会(渡かり中)	
25日 旧8/30	26日 旧9/1	27日 旧9/2	28日 旧9/3	29日 旧9/4	30日 旧9/5	
	PCR出張検査		村議会初議会	住民健診		

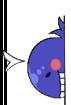
## 【防災行政無線 戸別受信機】



※災害時や停電時等でも重要な情報を探がさないために、こまめな電池交換をお願いします！



渡嘉敷村



## 令和4年10月の主な予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日 日9/7	3日 日9/8	4日 日9/9	5日 日9/10	6日 日9/11	7日 日9/12	8日 日9/13
PCR出張検査					カジマヤー祝い	
9日 日9/14	10日 日9/15	11日 日9/16	12日 日9/17	13日 日9/18	14日 日9/19	15日 日9/20
		PCR出張検査 <b>スポーツの日</b>				読書まつり
16日 日9/21	17日 日9/22	18日 日9/23	19日 日9/24	20日 日9/25	21日 日9/26	22日 日9/27
PCR出張検査		行政相談				
23日 日9/28	24日 日9/29	25日 日10/1	26日 日10/2	27日 日10/3	28日 日10/4	29日 日10/5
村野球大会	PCR出張検査					
30日 日10/6	31日 日10/7	PCR出張検査 婦人健診				
渡嘉敷村長選挙						



渡嘉敷村



村民税や国保税などの納付は  
『口座振替』が便利です♪♪

ごみの正しい分け方、出し方に  
ご協力をお願いします！

