

令和4年3月号

広報

とかしき



もくじ

★今月の主な内容

- ◎令和3年分 確定申告及び住民税申告のお知らせ
- ◎住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金のご案内
- ◎国保 保険証の更新交付について
- ◎特定外来生物シロアゴガエル防除へのご協力をお願いします
- ◎コロナに負けない体づくりレシピ集
- ★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1月31日 現在

令 和	3年12月末	4年1月末	比 較
世帯数	410	407	-3
渡嘉敷	476	475	-1
阿波連	240	239	-1
前 島	0	0	0
計	716	714	-2

令和3年分『確定申告及び住民税申告』のお知らせ

令和3年分の『確定申告及び住民税申告』の受付は下記のとおりです。

場 所：村役場内（総務課 987-2321）

期 間：令和4年2月16日（水）～3月15日（火）

時 間：午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

※3月16日（水）以降は北那覇税務署に相談に行ってくださいか、ご自身で作成していただくことになります。

コロナウィルス感染症拡大防止の為、今年度の申告相談は事前に電話での予約が必要です。

（提出のみは除く）※電話予約は随時受付

当日体調不良の際は 日程の変更を行う為、再度電話で予約を取り直してください。

国税庁のホームページからも確定申告ができます！！

<https://www.nta.go.jp>

ここから作成

令和3年分

確定申告特集

確定申告書等の作成はこちら



国税庁 確定申告書等作成コーナー

ご利用ガイド よくある質問 よくある質問を検索

作成コーナートップ

お知らせ

- 2020/01/15 [Windows7をご利用の方へ](#)
- 2020/01/06 [作成にあたって留意いただきたい事項](#)
- 2020/01/06 [追加機能のお知らせ](#)

申告書等を作成する

作成前にご利用ガイドをご覧ください。



新規に申告書や決算書・収支内訳書を作成



- 途中で保存したデータ（拡張子が【.data】）を読み込んで、作成を再開
- 過去の申告書データを利用して作成



提出した申告書に誤りがあった場合

集計用ファイルのダウンロード

支払った医療費の内容や受け取った配当等の内容を表計算ソフトで入力することができます。

医療費集計フォーム

配当集計フォーム

メッセージボックスの確認

e-Taxの受付結果の確認や送信したデータのダウンロードができます。ご利用にはマイナンバーカードとICカードリーダライタが必要です（納税手続きなどの一部機能を除きます。）。

確認する

送信した申告書の内容の確認

メッセージボックスからダウンロードしたデータ（拡張子が【.xml】）を読み込むと、申告の内容を確認することができます。

確認する

申告について知りたい情報を自動で回答してくれます。

その質問、チャットボットに相談してみませんか？



税務職員ふたば

所得税の確定申告

のご相談は

令和4年1月11日から

24時間利用可能

※メンテナンス期間を除きます。

国税庁 ふたば

国税庁 法人番号7000012050002



スマホでのご利用はこちらから！

問い合わせ先

渡嘉敷村役場 総務課098-987-2321

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金（10万円/1世帯）のご案内

受給には手続きが必要です

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は、住民税均等割非課税世帯や令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、手続きが必要です。

給付金の支給額

1世帯あたり10万円

給付金の支給時期

市区町村が確認書(または申請書)を受理した日から20日前後が目安です。

支給対象と申請の有無

支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）

世帯全員の令和3年度
「住民税均等割が非課税」
の世帯

令和3年1月以降の収入が
減少し**「住民税非課税相当」**
の収入となった世帯(家計急変世帯)

お住まいの市区町村から
確認書が届きます（要返送）

※一部申請が必要な場合があります

令和3年12月10日時点で住民登録のある
市区町村から確認書が送付されます。

詳しくは裏面「I」へ

申請が必要です

申請期間：令和4年4月1日（金）
～令和4年9月30日（金）

申請時点で住民登録のある市区町村に
申請してください。

【申請書配布先】村役場窓口、村ホームページ

詳しくは裏面「II」へ

支給手続きや支給要件の詳細は裏面をご確認ください。

給付金の支給手続き

I 令和3年度住民税（均等割）が非課税の世帯

世帯の全ての方が、令和3年1月1日以前から現住所にお住まいの場合

- 対象となる世帯には、市区町村から、給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きます。
- 中身を確認して、市区町村に返信してください。

【確認事項】

- ①記載された給付金振り込み口座番号に誤りがないか
- ②住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと



世帯の中に、令和3年1月2日以降に転入した方がいる場合

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類と一緒に
お住まいの市区町村の窓口へ、直接または郵送でご提出ください。



II 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、 世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯(家計急変世帯)

※ 住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が市町村民税均等割非課税水準以下であることを指します。（適用される限度額は、市区町村ごとに異なりますので、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。）
（一例）住民税非課税となる年間給与収入の目安（東京都区部の場合）単身の場合：100万円以下、母・子(1人)の場合156万円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類とともに
お住まいの市区町村の窓口へ、直接または郵送でご提出ください。

! 新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給（詐欺罪）に問われる場合があります。



住民税非課税世帯等に対する臨時特例給付金の
「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！



自宅や職場などに都道府県・市区町村や国(の職員)などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や最寄りの警察署か警察相談専用電話(# 9110)にご連絡ください。

お問い合わせ

内閣府住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金コールセンター



0120-526-145

受付時間 9:00～20:00（12/29～1/3を除く）

渡嘉敷村役場 総務課

「住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金」窓口

098-987-2321

受付時間 平日8:30～17:00

令和4年度・国民健康保険被保険者証（保険証）の更新交付について

3月は国民健康保険被保険者証（保険証）の切り替え時期です。

現在お持ちの保険証の有効期限は、令和4年3月31日です。

役場「民生課窓口」にて切り替えを行います。郵送での切り替えをご希望の方は下記お問い合わせまでご連絡ください。

国保税に未納がある方は、全額納付後に交付いたします。

★ 切 替 期 間 ： 令和4年3月15日（月）～令和4年3月31日（水）

★ 受 付 時 間 ： 平日（月）～（金） 8:30～12:00・13:00～17:00

★ 受 付 場 所 ： 村役場・民生課窓口

★ ご持参するもの：現在お使いの保険証（そら色）

★ お問い合わせ：民生課・国保係 TEL（098）987-2322



大切な人、 大切な島を 守りませんか？

平常時は消火・防災訓練（放水訓練等）や、救命講習会などを行っています。
年始には消防出初め式を開催し、火災予防への意識強化を行います。



渡嘉敷村消防団では、消防団員を募集しています。
消防団員は他に本業を持ちながら、権限と責任を有する非常勤の地方公務員として「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、消防防災活動を行っています。



緊急時は、救急活動を迅速に行います。
災害時は避難場所への誘導や、捜索・救助活動、火災発生時は消火活動を行います。



消防団員の待遇は、出動手当の他、公務災害補償、退職保証金、被服の貸与、職務にあたって功労・功績があった団員には表彰される制度があります。



消防団員募集

問合せ先 村役場総務課：098-987-2321

特定外来生物* **シロアゴガエル**防除へのご協力をお願いします

*特定外来生物

外来生物（もともとその地域にいなかったが、人間の活動によって意図的・非意図的に持ち込まれた生きもの）のうち、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼすおそれがあるものの中から指定されたもの。飼養・栽培、運搬等が厳しく禁じられています。

（１）シロアゴガエルとは？

- ・ **夜行性**で集落周辺、農地、林内等さまざまな環境に生息。
- ・ **春から秋の繁殖期**には、木の枝や葉の裏、畑の水タンク、ため池や沈砂池周辺、コンクリート壁面等に**泡状の卵塊（泡巢）**を作ります。
- ・ 卵塊には400個程度の卵が含まれており、産卵後は4日程度でふ化します。なお、繁殖期間中に複数回繰り返し産卵することから、**驚異的なスピードで繁殖**します。
- ・ 渡嘉敷島には**泡状の卵塊を作る在来種***は分布していません。見つけた場合は**シロアゴガエルに代表される外来生物のものです**。

* 渡嘉敷島の在来種：ホルストガエル、ヌマガエル、リュウキュウカジカガエル、ヒメアマガエル



○産卵中の個体
(大：メス、小：オス)

（２）渡嘉敷島におけるシロアゴガエルの分布状況

- ・ 平成28年に渡嘉敷地区を中心に分布を確認しましたが、侵入初期にしっかり対応（防除）したため、平成30年6月以降は、シロアゴガエルの成体・幼生・卵塊は確認されていません。
- ・ 上記から、**渡嘉敷島のシロアゴガエルは既に根絶したと考えられます**。なお、全国的にみても特定外来生物の根絶事例は**珍しいこと**です。
- ・ 一方、周辺離島には現在も分布しているため、**今後は再侵入のリスクが懸念**されます。
- ・ シロアゴガエル再侵入の際には、初期対応をしっかり行うべく、**地域住民の皆様には、特定外来生物やシロアゴガエルについての正しい理解と防除へのご協力をお願いしたいと考えています**。
- ・ 渡嘉敷村では、環境省と連携した**監視体制の強化及び防除体制の構築**を目指しています。特定外来生物の防除には作業従事者の登録が必要になるため、**シロアゴガエルの防除にご協力いただける地域住民の方は下記までご連絡下さい**。



○成体の特徴

- ・ 体長は5～7cm程度の中型
- ・ 体は比較的細長い
- ・ 後足が長く痩せて見える
- ・ 指先には吸盤があって木に登る
- ・ 上あご周辺は白く縁取られている
- ・ ギー、グイッと単発的に鳴く



○幼生（オタマジャクシ）の特徴

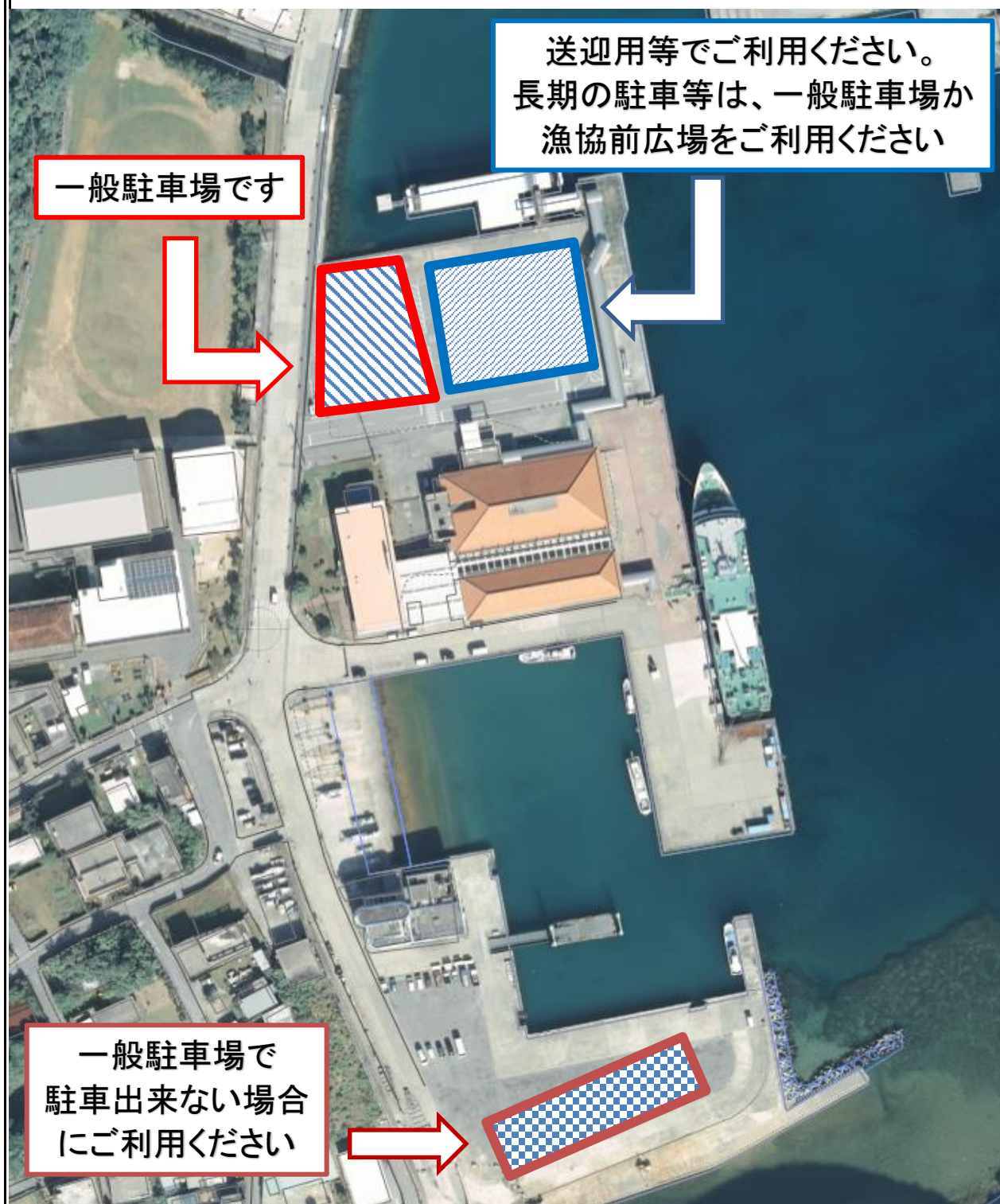
- ・ 体長は2～4cm程度で黒色
- ・ 目が両端に離れている
- ・ 鼻先に白い小斑がある（個体差あり）



○卵塊（泡巢）の特徴

- ・ 直径5～8cm程度
- ・ メレンゲ状でクリーム色
- ・ 卵は400個程度含まれている
- ・ 木の枝や葉の裏、畑の水タンク、ため池や沈砂池周辺、コンクリート壁面等に産卵
- ・ 産卵後は4日程度でふ化

渡嘉敷港駐車場の利用方法



お問い合わせ先: 渡嘉敷村観光産業課 987-2323(赤嶺)

渡嘉敷村より猪捕獲について

○渡嘉敷村と沖縄県ではイノシシの根絶を目的に捕獲事業を実施しております。

○渡嘉敷村鳥獣被害防止対策協議会によるイノシシ捕獲状況（令和4年1月末）

年度	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
頭数	43	101	99	122	119	82	98	123
年度	令和元年	令和2年	令和3年					
頭数	36	86	143					

○沖縄県指定管理鳥獣捕獲等事業（慶良間諸島における外来イノシシ対策）

渡嘉敷島での捕獲手法及び捕獲実績（R3年12月末時点）

捕獲手法	捕獲頭数
囲いワナ	16
簡易囲いワナ (Pig Brig Trap System)	10
誘引狙撃	14



*（参考）簡易囲いワナの写真

【ご理解ご協力のお願い】

・ワナやワナにかかったイノシシによる事故を防止するため、ワナには近づかないで下さい。ワナ付近には注意喚起のための看板を設置しています。

・捕獲や止め刺しに銃を使用する場合があるため、銃の発砲音が聞こえることがあります。集落周辺では使用しません。

・イノシシの拡散や警戒心の高まりを防止するため、狩猟の自粛にご協力をお願いします。

《お問い合わせ先》

沖縄県環境部自然保護課（098-866-2243）

○渡嘉敷村によるイノシシ被害防止の取組

- ・イノシシの出没箇所に箱罠を設置し餌付けし捕獲
- ・田、畑等に防除柵を設置し、イノシシの侵入を防ぐ



【イノシシ被害について】

・渡嘉敷村ではイノシシ被害に関する相談を随時受付しております。

農家及び住民の皆さまは、下記担当までご連絡ください。

《お問い合わせ先》

渡嘉敷村役場観光産業課

098-987-2333

観光産業課 観光推進係まで

公共工事県発注状況

渡嘉敷水道施設工事（県発注）

工期：令和3年3月～令和5年2月予定

概要：新規浄水場及び増圧ポンプ場の建築物整備
及び管路整備

渡嘉敷地区急傾斜地崩壊対策工事（県発注）

工期：令和2年9月～令和4年6月予定

概要：落石等発生に伴う緊急落石対策工事

～お問い合わせ～
渡嘉敷村役場 観光産業課
098-987-2323

釣りを楽しむ皆さまへ

マナーを守って釣りを楽しみましょう



ゴミは持ち帰りましょう



エサやマキエは洗い流しましょう



**悪天候の中では決して海辺に
近寄らないで下さい**

渡嘉敷村役場

お問い合わせ先：渡嘉敷村観光産業課 987-2323（赤嶺）

令和4年度

奨

学

生

募

集

高校育英貸与奨学金

高等学校奨学金(貸与)



対象者

高等学校、専修学校高等課程等に在学する生徒

金額
(無利息)

公立

自宅
月額

18,000円

自宅外
月額

23,000円

私立

自宅
月額

30,000円

自宅外
月額

35,000円

※沖縄県国際交流・人材育成財団の奨学金と他団体の奨学金は、重複して貸与を受けることはできません。

申込みおよび
問い合わせ先



在学している学校へ確認してください。
申込みに必要な書類は、学校で受け取ってください。

公益財団法人 沖縄県国際交流・人材育成財団 奨学課

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐4-2-16 TEL:098-942-9213 FAX:098-942-9220

【ホームページ】 <http://www.oihf.or.jp> 【Facebook】 <https://www.facebook.com/oihf60>



ホームページ



Facebook



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

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コードを読込みます。

入力



申請書ID
氏名
メールアドレス

カシヤ



写真を撮って
終了！簡単！



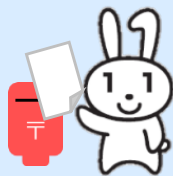
届いたメール
の専用サイト
に写真を登録

交付申請書をお持ちの方

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があります。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か月後、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



未来のために
今できる事

渡嘉敷村 健康づくり通信

「男の調理実習」実施しました♪



生活習慣病の改善や、免疫力アップ、筋力の維持には、「食」への取り組みが大切です。

今回は、男性高齢者を中心に、調理実習を実施しました。



本島から管理栄養士さんを招き、
実践指導を受けました。



皆さん、手際よく調理出来ています。



レシピ集から、1食分を作りました。
バランスの良い食事で、健康アップ！

【 1食あたり682kcal 塩分2.4g 】

メニュー

はんだまご飯、豆乳みそ汁、
サバ缶のトマト煮、切干大根のハリハリ漬け



毎月、本島から管理栄養士が来島し、栄養講話や個別相談を行っています。調理実習も定期的に実施予定ですので、興味のある方は下記までお問合せください。

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
☎896-4720 担当:民生課 保健師 島袋

とかしき村の医療費について

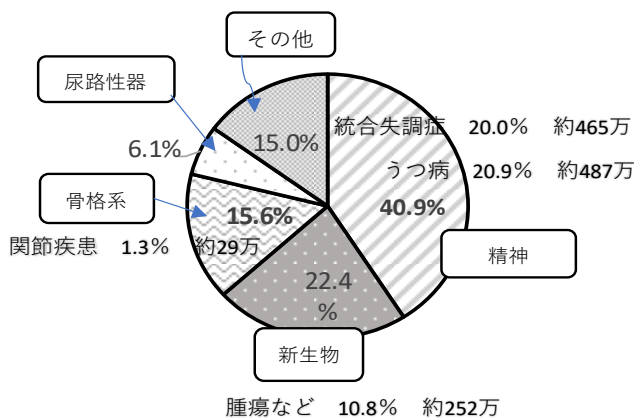


どんな病気で医療費が使われているだろうか？

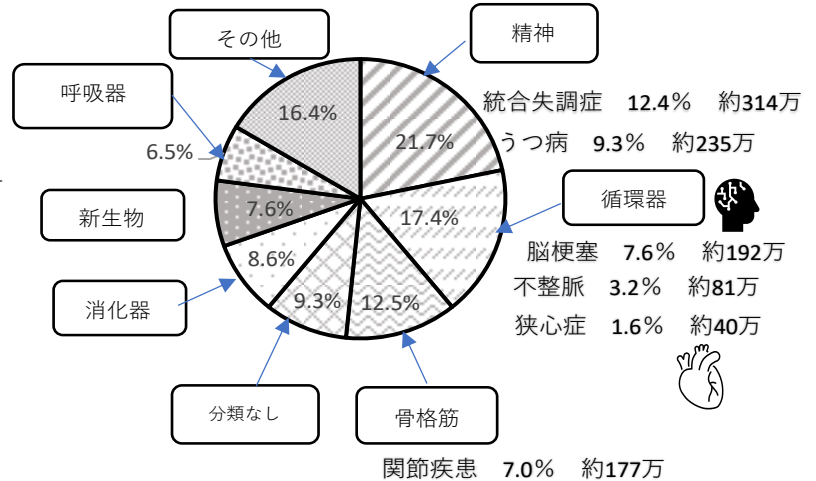
国保入院医療費と国保外来医療費の疾患別内訳表の分析から分かること。

入院医療費全体を100%として

○令和2年度



○令和3年度途中



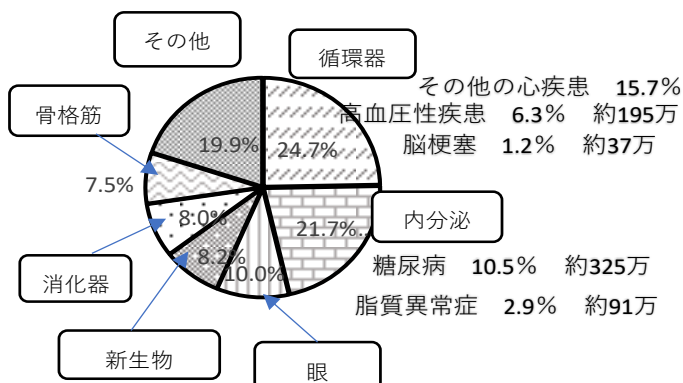
入院費でみると令和3年度現在 **循環器疾患**の占める割合が増し、その中で**脳梗塞**での入院費が大きい。

※大血管障害である脳血管疾患や心疾患を予防することが今後の健康課題（基礎疾患の糖尿病・高血圧・脂質異常を悪化させない。）※外来医療費の疾患別内訳から今後循環器系の入院医療費の上昇が予測されるため！

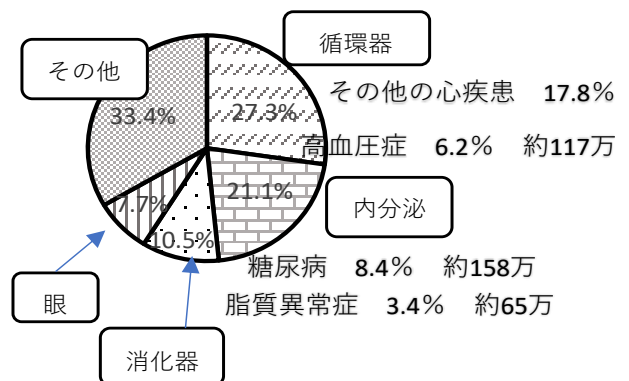


外来医療費全体を100%として

○令和2年度



○令和3年度途中



疾患別外来医療費の高い順位

○令和2年度

- 1 糖尿病
- 2 高血圧
- 3 肝臓がん

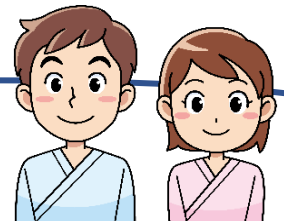


○令和3年度途中

- 1 糖尿病
- 2 高血圧
- 3 脂質異常症

その他、令和2年度では主に生活習慣病が原因とする脂質異常症は6位、令和3年度では、アルコール性肝障害が6位となっています。

※外来医療費の円グラフから、今後特に**生活習慣病対策（重症化予防）**が必然となっています。



○生活習慣病を予防する為には定期的な健診を行いましょう。必用に応じて生活習慣（食事・嗜好品・運動等）の改善を図り、治療が必要な場合は病院受診を積極的行いましょう。

○現在治療中の方は、生活習慣の改善とともに、定期受診を欠かさずに行うことで重症化を防ぐことができます。内服薬の自己中断は危険です。知らないうちに病気が進行し合併症を併発して入院が必要となることもあります。大血管疾患である脳梗塞や心疾患を予防することで将来の医療費や介護保険料の高騰を防ぐことができます。



コロナに負けない カラダ作り

このレシピ集から、
メニューをご紹介♪



少しずつ暖かい日も多くなり、活動しやすい季節になってきました。しかし、まだ寒い日もあり寒暖差から体調を崩す事も。
普段から体を動かし、旬の物を食べて免疫力を高めコロナに負けない体づくりをしていきましょう。

渡嘉敷村地域包括支援センターと、
沖縄県栄養士会にて作成したレシピ本です。
興味のある方は、ご連絡下さい(^0^)/

主菜

蒸し鶏のごまだれかけ

320kcal/1人分

材料	分量(4人分)
鶏もも	2枚
キャベツ	4枚
ごまドレ	大さじ5
青ねぎ	8本

<作り方>

- ①鶏ももは一口大に切る。キャベツはざく切り。
青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにキャベツを敷き、その上に鶏ももをのせ、蓋をして弱火で蒸しにする。
- ③ごまドレに青ねぎを混ぜかけだれを作る。②に火が通ったらかけだれをかける。



鶏肉にしっかり熱が通っているか確認してください。

免疫強化



副菜

パパイアのツナ和え

151kcal/1人分

材料	分量(4人分)
青パパイヤ	1/2個
人参	1/4本
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2・1/2

<作り方>

- ①青パパイヤ、人参、きゅうりはシリシリし、かるく茹でる。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。



青パパイヤの茹で加減はお好みで。

血圧ケア



●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

主食

サバ缶ときのこの炊き込みご飯

385kcal/1人分

材料	分量(4人分)
米	2合
サバ缶(水煮)	1缶
しめじ	1/2パック
えのき	1/2パック
生椎茸	4枚
しょうが	2かけ
青ねぎ	6本



骨ケア

<作り方>

- ①米は洗う。しめじとえのきは石突きを取りざく切りにする。
生椎茸は石突きを取り粗みじん切り、しょうがはみじん切りにする。
ネギは小口切りにする。
- ②炊飯器に米とサバ缶の汁を入れ、2の目盛りまで水を加える。
しめじ、えのき、生椎茸しょうがを加えスイッチを入れ炊く。
- ③炊きあがったら青ねぎを加え混ぜ合わせる。



食事の組み合わせの主食として使用の為、塩味は付いていません。
お握りなど単品でお使いの場合は、味付けサバ缶がお勧めです。
しょうがは、チューブ入りのおろししょうがでもOK!

汁物

トマトスープ

216kcal/1人分

材料	分量(4人分)
じゃがいも	2個
人参	1本
玉葱	1個
しめじ	1パック
ベーコン	5枚
塩	少々
トマトジュース	1本(500ml)



免疫強化

<作り方>

- ①じゃがいも、人参、玉葱、ベーコンは5mm角に切る。
しめじは石突きを取りざく切りにする。
- ②鍋に水(1カップ)を入れ①を入れ火にかけ煮る。
- ③材料が柔らかくなったら、トマトジュースを加え、ひと煮だちしたら塩で味を整える。



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトには栄養素が豊富にあります。
トマトジュースを使い、たっぷりトマトの栄養素が入ったメニューです。

●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

コロナ対策
×
介護予防

からだを動かして介護予防



長年に渡る新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や周囲との交流が減り高齢者の身体機能や認知機能が低下し、**要介護の一步手前の「フレイル（虚弱）」**状態になることが懸念されています。

適度に体を動かし、感染対策をしながら周囲とも交流をしていきましょう！



身体的フレイルチェックの 診断基準（例）

当てはまる項目がないかチェックしてみましょう☑

- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 筋力（握力）低下してきた
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 活動量が減った
- ☐ 以前よりも歩く速度が遅くなった

該当項目 **3個以上**→**フレイル**

1、2個→フレイル予備軍

フレイル予防の3つのポイント

栄養（食事改善）

- バランスの良い食事を3食とりましょう
- お口の健康（口腔ケア）にも気を付けましょう



身体活動（ウォーキングなど）

- 今よりも10分多く体を動かしましょう
- 運動習慣を身につけましょう



社会参加（趣味など）

- 自分に合った活動をしたり外出しましょう
- 地域の活動に参加してみましょう





未来のために
今できる事

渡嘉敷村 健康づくり通信



2025年問題、知っていますか??

いわゆる「団塊の世代」が、2025年に75歳を迎え、国民の4人に1人が75歳以上になる結果、医療や介護、財政などで起こる様々な問題の事を表す言葉です。

沖縄県と渡嘉敷村の、医療と介護の実態を見てみましょう！

平均寿命

沖縄 男性:80.3歳
女性:88.0歳
渡嘉敷 男性:80.3歳
女性:87.4歳

国民健康保険

(1年間1名あたり)

沖縄:36万円
渡嘉敷村:28万円

後期高齢者医療

(1年間1名あたり)

沖縄:102万円
渡嘉敷村:69万円

沖縄で5番目に高い!

介護保険料

(1年間1名あたり)

沖縄県:6,826円
渡嘉敷村:8,709円

渡嘉敷村の医療費は県と比較しても高くありませんが、介護費になると一気に上昇しています。健診で病気を早期発見し、定期的に通院し病気をコントロールすることが、後の介護費の低減につながっていきます。



医療費や介護給費は年々上がり続けています。

安心して暮らしていける為に、今一度、健康づくりについて考えてみませんか?

まずは、**知る**こと!

- ◆健康診断等で、自分を知る
- ◆自分の生活習慣を見直す
- ◆自分の健康が保険料などにも影響があることを知る

そして、**実践**すること!

- 例えば...
- ◆ウォーキングを始めてみる。
 - ◆野菜を1品増やしてみる
 - ◆禁煙してみる 等々

そして、**続ける**こと!

- ◆一気に頑張らず、1つずつ挑戦してみる。
- ◆一緒にできる仲間を作る

寝たきり予防は**赤ちゃん**の頃から始まっています!

ひとつしかない大切な体。

未来の自分や家族の為に、

「健康」を考えてみませんか??

村の保健師、看護師も
健康づくりのお手伝いします♪



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業
☎896-4720 担当:民生課 保健師 島袋

認知症

知って・支えて・予防しよう

知る

◆認知症とは、
脳の認知機能障害によって生活に支障をきたしている状態のこと。
誰にでも起こりうる「脳の病気」の事です

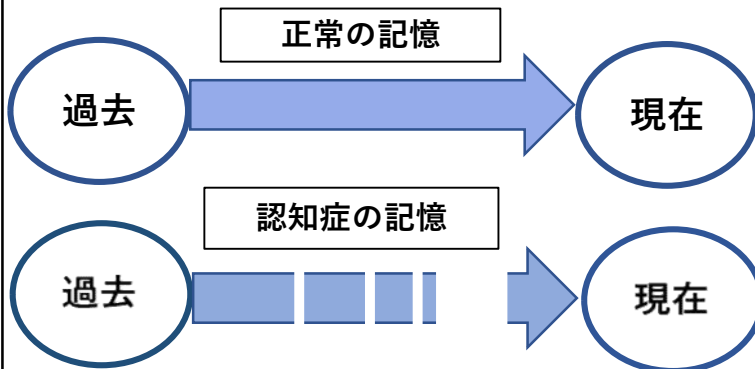


加齢による物忘れ

- 物忘れの自覚がある
- ヒントがあれば思い出せる
- 体験した事の一部を忘れる
- 理解力や判断力には支障はない
- 生活への支障はない
- 物忘れの進行はない
- 人格は変わらない

認知症による物忘れ

- 物忘れの自覚がない
- ヒントがあっても思い出せない
- 体験したこと全てを忘れる
- 判断力や理解力に支障がある
- 生活に支障がある
- 物忘れが進行する
- 人格が変わることがある



・認知症になると、少し前の出来事も記憶から消えてしまう為、
「何度も同じことを聞く」
「物を置いた所が分からなくなる」
などの症状が現れます。

認知症状の進行の仕方

中核症状

- 記憶障害
- 見当識障害
(日時や場所が分からない)
- 判断力・理解力障害 など

性格や生活環境、
ストレスなどが影響

行動・心理症状

- 不安や焦り
- 暴力や暴言
- 興奮やうつ状態
- 徘徊
- 幻覚・幻聴
- 食事障害や睡眠障害 など



支える

認知機能が低下すると様々な事が分からなくなっているように見えますが、感情が無くなったりその人らしさが無くなっている訳ではありません。

ゆっくり反応を待つ

- ゆっくりと穏やかに話す、短い文で話す
- 本人のペースに合わせる



責めない・怒らない

- 問題行動は認知症の病気のせいで起こしているものです。なぜ怒られているのかが分からない事も多く、怒られたと言う「嫌なこと」「怖い」という印象だけが残ります

楽しい雰囲気をつくる

- 積極的に「嬉しい」「楽しい」「心地よい」という感情を残す

一人で抱え込まない

- 医療の進歩により昔と比べると介護も長期化しています。外部への相談や外部サービスを頼み介護負担の軽減をする事により、当事者との関係も良好に保てる事があります。

予防する



体を動かす習慣をつけましょう

バランスのよい食事を心がけましょう



地域との交流や趣味を行い、
脳に刺激を与えましょう



体だけではなく脳の休息も大切です。
リラックスできる時間を持ちましょう

よく噛んで食べる事は脳に刺激を与えます。歯磨きや、
入れ歯のお手入れをして健康な歯を保ちましょう



◆認知症についての困り事、ご相談等ありましたら、いつでもご連絡下さい。

地域包括支援センター ☎ 8 9 6 - 4 7 2 0

令和4年3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
		1日 旧1/29	2日 旧1/30	3日 旧2/1	4日 旧2/2	5日 旧2/3
		フェリーとかしきドック (3/5まで) フェリー-栗国代船運航			フェリー-栗国代船運航	
6日 旧2/4	7日 旧2/5	8日 旧2/6	9日 旧2/7	10日 旧2/8	11日 旧2/9	12日 旧2/10
PTA作業 (阿小)	PCR出張検査	高校受験①	村議会① 高校受験②	村議会②	村議会③ 保育所卒園式	卒業式 (渡小中)
13日 旧2/11	14日 旧2/12	15日 旧2/13	16日 旧2/14	17日 旧2/15	18日 旧2/16	19日 旧2/17
	PCR出張検査	確定申告・住民税申 告最終日 高校合格発表		卒業式 (阿小)		
20日 旧2/18	21日 旧2/19	22日 旧2/20	23日 旧2/21	24日 旧2/22	25日 旧2/23	26日 旧2/24
	春分の日	PCR出張検査		卒園式 (幼稚園)		
27日 旧2/25	28日 旧2/26	29日 旧2/27	30日 旧2/28	31日 旧2/29		
	白玉之塔慰霊祭 PCR出張検査			消費税確定申告最終 日		



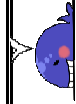
波嘉敷村



【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逃がさない
ために、こまめな電池交換をお願いします！





令和4年4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
					1日 旧3/1	2日 旧3/2
3日 旧3/3	4日 旧3/4	5日 旧3/5	6日 旧3/6	7日 旧3/7	8日 旧3/8	9日 旧3/9
渡嘉敷区定期総会 浜下り（阿波連区）	浜下り（渡嘉敷区）			渡小中入学式	阿小入学式 渡幼稚園入園式	
10日 旧3/10	11日 旧3/11	12日 旧3/12	13日 旧3/13	14日 旧3/14	15日 旧3/15	16日 旧3/16
						国際映画祭（17日まで）
17日 旧3/17	18日 旧3/18	19日 旧3/19	20日 旧3/20	21日 旧3/21	22日 旧3/22	23日 旧3/23
24日 旧3/24	25日 旧3/25	26日 旧3/26	27日 旧3/27	28日 旧3/28	29日 旧3/29	30日 旧3/30
					昭和の日	



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！



※指定ごみ袋がし字型（取って付）に代わりました！