

知っとこ情報

健診データで自己の肝臓の状態を確かめてみましょう。



今回は肝機能って何！

肝臓は、アルコールの分解で注目されがちですが、栄養素を貯蔵したり、コレステロールを合成したり、毒素を無毒化したりと様々な重要な役割を担っています。

AST/ALT 〈U/L〉

適正	保健指導が必要	要受診
30以下	31以上50以下	51以上

※ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加します。

γ-GTP 〈U/L〉

適正	保健指導が必要	要受診
50以下	51以上100以下	101以上

※γGTPは飲酒や肥満による肝臓障害の場合に顕著に増加します。

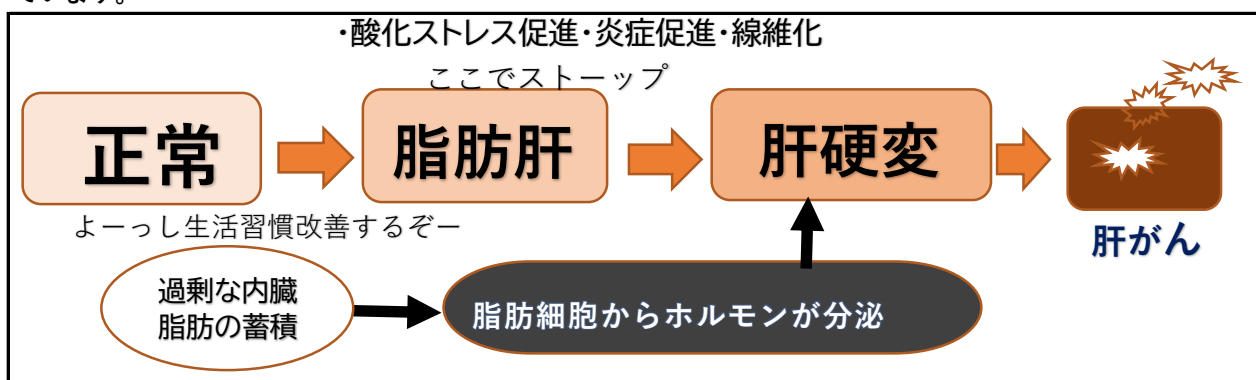
※沖縄県の肝疾患の死亡率は高い



こんなことになる
なんて！

※人口10万人当たりの死亡率を示す「年齢調整死亡率」について厚生労働省がまとめた2015年結果 **肝疾患の死亡率**は、男性全国9.8人 沖縄県（18.7人） 女性全国3.5人 沖縄県（6人） **男女共全国ワースト**となった。沖縄県ではアルコールが原因の肝硬変が6割を占めています。生活習慣病に詳しい専門家は「64歳以下の働き盛りの世代の健康意識が低い」と指摘しています。

◎肝臓の病気といえはお酒の飲みすぎが浮かびますが、過食などによる脂肪肝から進行する肝臓病も増えてきています。



【 予防 ・ 改善するためにできる事 】

◎飲酒量の目安を守る【1日にいずれか1つ】

() 内はアルコール分を示す。



ビール
(5%)
約500ml



ワイン
(14%)
約180ml



ブランデー
(45%)
約55ml



日本酒
(14%)
1合弱



焼酎
(25%)
約100ml

◎肥満を予防・改善する。

食べすぎは、肝臓に中性脂肪が溜まり脂肪肝になる場合があります。

◎なるべく歩く

◎間食は控えめに



保健指導所



未来のために
今できる事

渡嘉敷村 健康づくり通信



人生100年時代と言われていますが、平均寿命と健康寿命（自立している期間）には、大きな差があります。渡嘉敷村の状況をみましょう。

平均寿命と健康寿命（男性）

渡嘉敷村

平均寿命 80.3歳

健康寿命 77.4

2.9年

要介護の期間
2.9年

沖縄県

平均寿命 80.3

健康寿命 78.6

1.7年

渡嘉敷村の男性は、
全国沖縄と比較しても、
要介護期間が長い！

全国

平均寿命 80.8歳

健康寿命 79.3歳

1.5年

平均寿命と健康寿命（女性）

渡嘉敷村

平均寿命 87.3歳

健康寿命 85.8歳

1.5年

要介護の期間
1.5年

沖縄県

平均寿命 88歳

健康寿命 83.5

4.5年

渡嘉敷村の女性は、
健康寿命が
沖縄県内で
1位♪

全国

平均寿命 87歳

健康寿命 83.7歳

3.3年

⇒次ページにヒントがありますよ😊
出来る限り「自分の事は自分でする」為には、何をしたらよいのでしょうか？

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



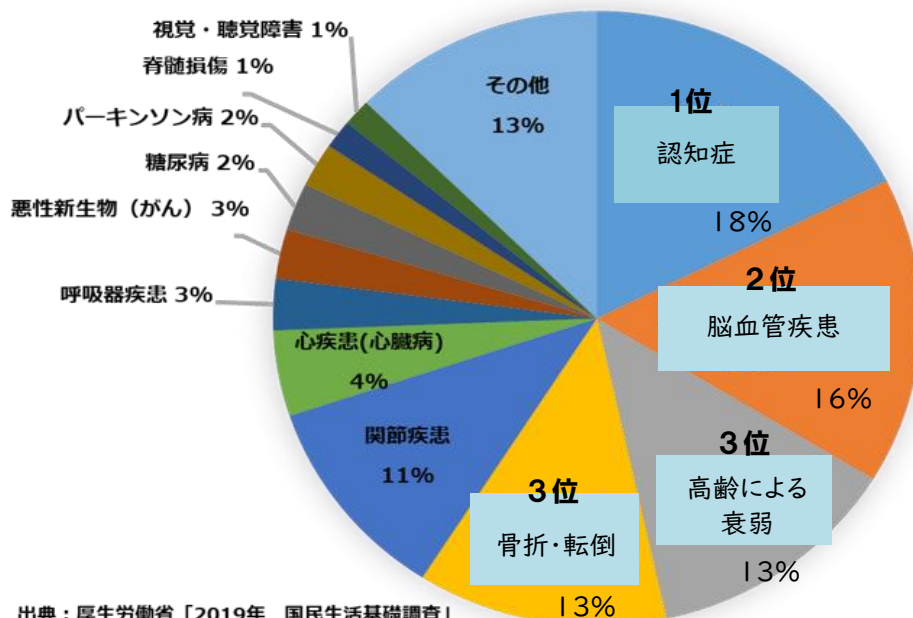
未来のために
今できる事

渡嘉敷村 健康づくり通信



介護が必要となるには、どのような原因があるのでしょうか

介護が必要になった原因



出典：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」

第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 2019年より



介護が必要とならない為のポイントは何？

筋力維持の為に動きましょ

日々の活動

- ☐ こまめに体を動かす
- ☐ 毎日の体操や運動を習慣化する

口の機能の衰えは、体の衰えに

口腔ケア

- ☐ 半年に1回は、歯科へ行く
- ☐ 毎食後、歯を磨く
- ☐ 会話や歌などで口や舌を使う

栄養を取らないと、運動効果半減

食生活

- ☐ 3食バランス良くしっかり食べる
- ☐ 魚・豆腐・肉・豆・乳製品などを毎日しっかり食べましょう

こころが健康だと体も元気に

こころの健康

- ☐ 朝日を浴びて、質の良い睡眠を
- ☐ 家族との団らん、仲間との会話を大切に
- ☐ 趣味やボランティアなど、生きがいを見つける

コロナ禍でもできる
取り組みをしましょう♪

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

コロナに負けない カラダ作り

朝晩涼しくなってきた今日この頃。
日中との寒暖差で体調を崩すことも。。。
そして、まだまだコロナウイルスがまん延しており、
しっかり食べて免疫力をアップしたい所ですね♪
秋には美味しい食べ物もいっぱい！
バランス良く食べ、体を動かし、
元気なからだ作りを目指しましょう♪

このレシピ集から、
メニューをご紹介します♪



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＾)/

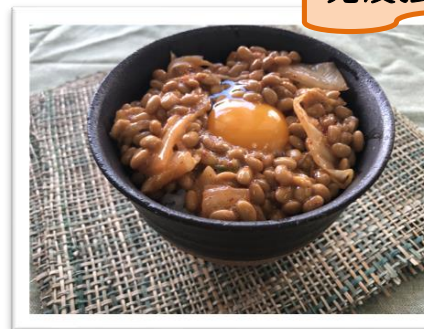
主食

キムチ納豆丼	429kcal/1人分
材料	分量(4人分)
ご飯	お茶碗4杯分
納豆	4パック
キムチ漬け	4つまみ
卵	4個

<作り方>

- ①お茶碗にご飯を入れ、
その上に納豆・キムチ・卵をのせる。

 発酵食品は腸内環境を整え、栄養の吸収を助け健康維持に役立つ食品です。
2種類の発酵食品を取り入れたメニューです。



免疫強化

汁物

卵と葉野菜のスープ	55kcal/1人分
材料	分量(4人分)
卵	2個
葉野菜	10枚
えのき	1/2束
かつおだし	4カップ
塩	少々
ごま油	3滴

<作り方>

- ①葉野菜は食べやすい大きさに手でちぎり、えのきは石突きを取り2等分長さに切る。
- ②鍋にカツオ出汁を入れ、えのきを入れ火にかける。
沸騰したら卵を溶き入れ、葉野菜を入れ、塩で味を整える
- ③仕上げにごま油をたらす。

 仕上げのごま油がアクセントになるお勧めメニューです。



肥満ケア

●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

主菜

78kcal/1人分

胃腸ケア

魚と野菜の蒸し煮

材料	分量(4人分)
魚	4切れ
人参	1/3本
葉レタス	2束
しょうが	2カケ
ポン酢	好みで

<作り方>

- ①葉レタスを食べやすい大きさにちぎり、人参は皮むき器で薄くスライス、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に①を入れ、魚をのせ蓋をして蒸し煮にする。
- ③材料に火が通ったら火を止め、好みでポン酢をかける。



蒸すことで、野菜のかさが減り、沢山の野菜をとる事が出来ます。



副菜

30kcal/1人分

肥満ケア

切り干し大根のハリハリ漬け

材料	分量(4人分)
切り干し大根	20g
人参	1/4本
きゅうり	1本
ポン酢	大さじ3
削り節	1パック

<作り方>

- ①切り干し大根は水で戻し洗いざく切り、人参ときゅうりは千切りし、サッと茹でる。
- ②①の水気をしっかり絞りポン酢と削り節に漬け込む。



切り干し大根の茹で加減はお好みで。



副菜

96kcal/1人分

肥満ケア

キャベツとリンゴのサラダ

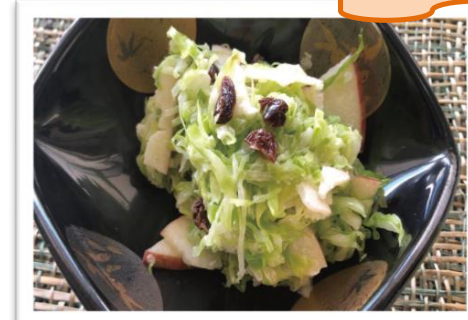
材料	分量(4人分)
キャベツ	8枚
塩	ひとつまみ
リンゴ	1/2個
レーズン	20粒
マヨネーズ	大さじ1

<作り方>

- ①キャベツは千切りにし塩をふっておく。リンゴはいちょう切りにする。レーズンはかるく刻む。
- ②キャベツの水気を絞り、リンゴ、レーズン、マヨネーズを加え和える。



冬キャベツは固いので、サッと茹でてから使用するのをお勧めします。



●お問い合わせ●

地域包括支援センター ☎098-896-4720

配食サービス事業

食事作りが困難な高齢者などを対象に、栄養バランスを考慮したお弁当を、安否確認も兼ねてご自宅へ配達します。



- 対 象/ 食事づくりが困難な、次に該当する方
○65歳以上の方 ○要支援・要介護認定者
- 配食内容/ 週5日(月～金)、年末年始、祝日を除く
昼食、夕食
- 費 用/ 1食 400円(実質620円、村補助220円)
- 申込み/ 渡嘉敷村社会福祉協議会
987-3271(金城)



ミニデイサービス事業



65歳以上の方を対象に、体力維持と交流を目的としてグラウンドゴルフやレクリエーションを実施しています。

- 対 象/ 渡嘉敷村に住民登録のある下記に該当する方
○65歳以上の方 ○64歳以下のボランティアスタッフ
- 事業内容/ 男性 毎週木曜日13時集合
女性 毎週火曜日13時集合
- 費 用/ 1回 300円
- 申込み/ 渡嘉敷村社会福祉協議会
987-3271(金城)

新規参加者、大歓迎～



高齢者の交通安全について、 家族で話あってみませんか？

加齢による運転のリスク



手や足の筋力低下：ハンドルを上手く回せない、ブレーキを強く踏めない
肩痛・膝痛：ハンドルやブレーキ操作がゆっくりになる
視野が狭くなる・動体視力低下：白内障等でぼんやりしか見えない、見える範囲が狭くなる
動いている物への認識が遅くなる
認知機能の低下：判断力・記憶力が低下する、人や物との距離感が分らなくなる
など

こんな症状が出た時は要注意!!!

- ☐ カーブをスムーズに曲がれないことがある
- ☐ ブレーキとアクセルを踏み間違えたことがある
- ☐ 右折・左折のウインカーを間違えて出したり 忘れたりする
- ☐ 歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある
- ☐ 車庫入れの時、塀や壁をこすることが増えた



など

自主返納制度とは??



運転免許が不要になった方や、加齢に伴う身体機能の低下等のため運転に不安を感じるようになった高齢ドライバーの方は、自主的に運転免許証を返納することができます。
渡嘉敷駐在所でも返納手続きを受け付けています。

免許を返納するとこんな特典があります♪

※運転経歴証明書の提示が必要です。

- ◆ バス・ゆいレール：運賃50%割引、タクシー：乗車料金10%割引
- ◆ シニアカーの購入割引
- ◆ 眼鏡・補聴器：5～15%割引 など（沖縄県警察ホームページより）



歩く機会も多くなり、心身にも良い影響が盛りだくさん♪



何よりも大切な自分の命、
周りの人の命を守る事が出来ます！
まずは家族で話合う事から始めてみませんか？



渡嘉敷村地域包括支援センター ☎ 896-4720

満期年月

有効期限は
ステッカーで
確認!

◎ステッカーは、満期年ごとに色が異なります。
◎250cc以下のバイク(原動機付自転車を含む)はステッカーの貼付が義務付けられています。

白賠責に入ってますか?

自賠責に加入しないで
運転すると...

1年以下の懲役 または
50万円以下の罰金

(自賠法第86条の3)

+

違反点数 6点 ▶ 免許停止 処分等

(道路交通法第103条、第108条の33)



手続きはカンタンですねっ!

早めの継続
手続きを!

- 自賠責は、損保会社・共済組合やバイクの販売店などの代理店でも加入できます。また、一部のコンビニや郵便局、インターネットでも加入できる場合があります。

自賠責とは?

交通事故は年間約31万件発生しています。交通事故による死傷者は約37万人にのぼり、1日に約1,020人の方が死傷していることになります。万一の交通事故の際の基本的な対人賠償を目的として、原動機付自転車を含む全ての自動車に、自動車損害賠償責任保険・共済(自賠責)への加入が法律で義務付けられています。

また、フォークリフトなどの小型特殊自動車(農耕作業用を除く)についても、公道を一度でも走行する場合は、自賠責への加入が必要です。

補償内容は?

被害者1名についての支払限度額は右のとおりです。

自賠責は、他人を死傷させた際の対人賠償についてのみ補償する保険です。対物賠償や運転者自身のケガ等は補償されませんのでご注意ください。

死亡	3,000万円
傷害	120万円
後遺障害 (等級による)	75~4,000万円

保険料・共済掛金は?

継続漏れを防ぐためにも、なるべく長い契約期間をお選びください。

2021年7月現在

契約期間	原動機付自転車(125cc以下)			
	本土	本土離島	沖縄本島	沖縄離島
60か月	13,980円	5,710円	5,710円	5,710円
48か月	12,300円	5,620円	5,620円	5,620円
36か月	10,590円	5,530円	5,530円	5,530円
24か月	8,850円	5,440円	5,440円	5,440円
12か月	7,070円	5,350円	5,350円	5,350円

注) 原動機付自転車以外の車種の保険料・共済掛金については、損害保険会社・共済協同組合にお問い合わせください。

日本損害保険協会・外国損害保険協会・JA共済
こくみん共済 coop(全労済)・全自共・交協連

[後援] 国土交通省



自賠責保険・共済取扱い損保会社
および共済組合の連絡先一覧は、
左記QRコードをご確認ください。

特定商取引法が改正されました



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

令和3年7月6日以降

一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能に!!



一方的な送り付け行為への対応3箇条

その1：商品は直ちに処分可能

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することができます。

その2：事業者から金銭を請求されても支払不要

一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮に消費者がその商品を開封や処分しても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。

その3：誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談

一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。

対応に困ったら、消費者ホットライン188へ相談しましょう。

困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」に御相談ください。
身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を御案内します。

消費者ホットライン ☎ (局番なし) 188



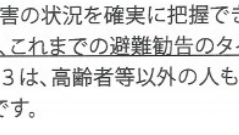
令和3年5月20日から

警戒レベル

4

ひなんしじ
避難指示で必ず避難

ひなんかんこく
避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保 ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~			
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません！

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
警戒レベル4避難指示で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
警戒レベル3高齢者等避難で  
危険な場所から避難  
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁



ひなん  
「避難」って  
何すれば  
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけ  
が避難ではありません。  
「避難」とは「難」を「避」けること。  
下の4つの行動があります。



### 行政が指定した避難場所 への立退き避難



### 安全な親戚・知人宅 への立退き避難

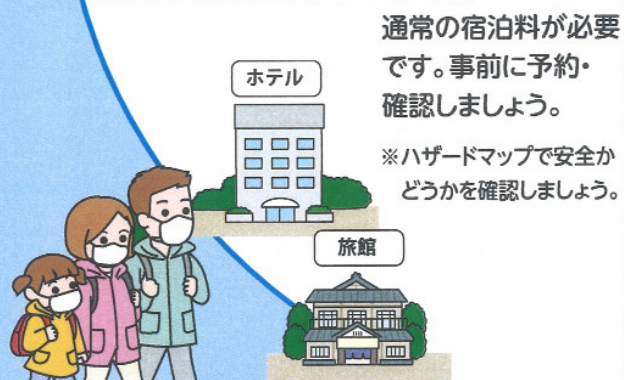
普段から災害時に避難  
することを相談して  
おきましょう。

※ハザードマップで安全か  
どうかを確認しましょう。



普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

### 安全なホテル・旅館 への立退き避難



### 屋内安全確保

ハザードマップで以下の  
「3つの条件」を確認し  
自宅にいても大丈夫かを  
確認することが必要です。

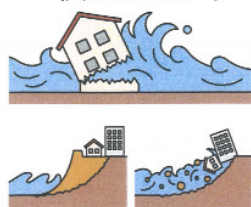
想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある  
区域では立退き避難が  
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

#### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります

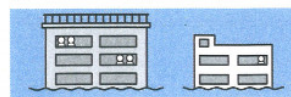
地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

#### ② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

#### ③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

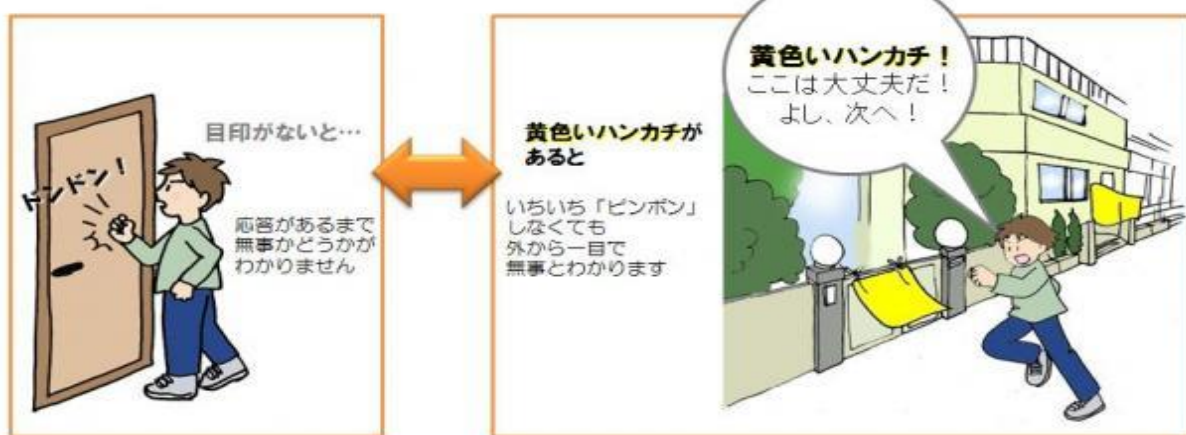
## 防災特集その1

# 黄色いハンカチ作戦®で、助けあい

ご近所さんに「うちは大丈夫」と知らせる目印です。

避難は助け合いとスピードが命。

「もう避難しました」「助けに入らなくて良いです」と、ひと目で分かり、  
安否確認がスムーズになります。



## 準備しておこう!

黄色い目立つ布なら何でもOKです。  
すぐに使えるよう、  
あらかじめゴムひもを縫い付けておく  
などして  
ポストや玄関に準備しておきましょう。

道路からすぐ見える位置に!



～津波災害から全村民が逃げ切れるように～  
みんなで取り組もう!!!

とくに高齢者や要援護者がいる世帯は、積極的に活用しましょう!

**いざという時に忘れないよう、  
毎年の避難訓練時にも実施しておきましょう!**

この黄色いハンカチ作戦®は、静岡県富士宮市、大阪府箕面市を参考にしています。

## 防災特集その2

# ご存知ですか？『災害時要援護者台帳』

災害時の適切な支援に活用するための『災害時要援護者台帳』は、全国の市町村で整備されています。

避難時や避難先での支援が必要な方の住居・身体状況・医療情報などをとりまとめています。

### 【情報はどのように活用されるの？】

- ・ 平常時の支援・・・声かけ・見守り活動の一助として。
- ・ 災害避難のとき・・・安否確認や避難支援への一助として。
- ・ 避難所で・・・登録情報により、避難所での適切な対応の一助となります。
- ・ データとして・・・地域性を分析し、防災・福祉の推進に役立てられます。



### 【だれが見るの？】

民生委員さんや福祉職員さん、消防団員、各区、駐在所、その他災害支援を行う方等が、個人情報保護誓約のもとで閲覧することができます。

(基本的には地図の閲覧です。)

### 【登録の対象となる方】

- ・ ひとり暮らし、昼間ひとり暮らしの高齢者
- ・ 高齢者のみの世帯
- ・ 寝たきりの方
- ・ 障がいのある方 など

とくに自力での避難が困難な方や、避難所での特別な支援が必要な方(個室対応や医療の優先順位の高い方)に登録をお勧めしています。

### 【登録は任意です】

登録を希望される方は、渡嘉敷村民生課

または地域包括支援センター、保健指導所へお申し出ください。

(登録は無料です。)

自分や家族は自分で守ること



地域で助け合うこと

行政による支援

**津波からの避難は20分以内、海拔30m以上とされています。**  
**毎年、避難訓練に参加しましょう！**

## 防災特集その3

# お年寄りの備え

### ①避難リュックの準備・整備

- ☐ 笛
- ☐ ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 軍手                      ☐ ライター・ナイフ
- ☐ ラジオ・電池   ☐ 懐中電灯
- ☐ 水(ペットボトル)
- ☐ 3日分の食べ物  
(乾パン・栄養補助食品・おやつなど)
- ☐ ビニール袋   ☐ ティッシュ



- ☐ くすり   ☐ お薬手帳コピー
- ☐ 着替え(長袖・長ズボン)・タオル
- ☐ 防寒具                      ☐ 雨具
- ☐ 携帯用トイレ   ☐ 紙パンツなど
- ☐ メガネ
- ☐ 靴   ☐ 杖などの歩行補助具
- ☐ 車いす・背負子などの介助用具
- ☐ その他個人で必要なもの

玄関など目につく取りやすい所に用意しておきましょう。定期的に中身の交換も忘れずに。

### ②ご家族のサポート

- ・普段から、どこを通過してどこに逃げるのか、家族で何度も話し合いをしておきましょう。
- ・移動に手助けが必要な方は、誰が、どうやって介助をするのか、介助用具の準備とともにしっかり備えておきましょう。



### ③普段からのご近所づきあい

- ・一番大切なのは、あなたがいつもどこにいて、どんな人かをご近所さんに分かってもらう事です。そうすることでいざという時、「〇〇おばあは大丈夫かな？寄ってみよう！」と、近くにいる人に気にかけてもらえ、一緒に逃げるができます。
- 普段からたくさんのご近所さんと顔なじみになっておきましょう。

### ④救助を待たずに自分で行動

- ・避難は時間との勝負です。
- 可能であれば自分で家から出て、通りがかりの人に声を掛けて一緒に避難しましょう。
- ・入れ違いに助けにきた家族やご近所さんが逃げ遅れることがないよう、家を出る時には「もう家を出たよ～」の合図、『黄色いハンカチ』をおねがいします。



### ⑤家の中も整理をしましょう

- ・地震の際は大きなタンス、山積みの荷物が倒れて下敷きになることも。
- 不要なものは処分し、大きな家具類は固定しましょう！



**避難先での新型コロナ感染対策も必要です。  
3日分のマスク・消毒液等も備蓄しておきましょう。**

# 子育て世帯の備え



## ①避難リュックの準備・整備

### ●食料関連

- |                                                           |                                            |                                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(ペットボトル)                        | <input type="checkbox"/> 3日分の食料(パン、レトルト食品) | <input type="checkbox"/> お菓子     |
| <input type="checkbox"/> 粉末スポーツドリンク                       | <input type="checkbox"/> 皿(ラップを敷いて再利用する)   | <input type="checkbox"/> ラップ     |
| <input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> お箸 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク(乳児)    | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶(乳児) |

### ●身の回りの品(新型コロナウイルス感染症等の備蓄品も準備しておきましょう)

- |                                |                                |                                       |                                      |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おむつ   | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 着替え(3日分)     | <input type="checkbox"/> ハンドタオル(数枚)  | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 子どもの靴 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも | <input type="checkbox"/> マスク(家族分×3日分) | <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ |                               |

### ●防災用品【100円ショップでも防災グッズが取り揃えてあります。】

- |                                          |                                                 |                                           |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> LEDヘッドライト(予備電池) | <input type="checkbox"/> アルミブランケット              | <input type="checkbox"/> 携帯充電器(モバイルバッテリー) |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋           | <input type="checkbox"/> 買い物袋(おむつカバーなどにも代替できます) | <input type="checkbox"/> ホイッスル            |

## ②日常の中に食料備蓄を取り込む

### ・ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく。

### ローリングストック法



## ③子どもを連れて逃げられるように

- ・リュックや斜め掛けバックなどにし、両手が使えるようにしましょう。
- ・子どもを連れての避難を想定した荷物量にしましょう。

## ④家族で避難場所、避難経路について確認しましょう。

・いつ何時災害が起こるかわかりません。もし、子どもが遊びにでかけている時に災害が起こってしまったら！？など様々な状況を想定し、家族と避難場所や避難経路を話し合っておきましょう。

## ⑤子どもが学校等で就学時間内の場合、電話や迎えは不要です。

・学校等も、避難場所を決めて避難しています。心配だからと迎えに行き逃げ遅れてしまう事もあります。また、電話連絡もNGです。混戦してしまうと、緊急の連絡ができなくなってしまいます。学校等の避難場所も確認しておきましょう。

**いざという時に適切・迅速に行動できるでしょうか？  
新型コロナウイルス感染症対策の備蓄も併せて行いましょう！**

小さなお子様のおられるご家庭の皆様へ  
【ドラム式洗濯乾燥機をご使用になる際のご注意】



# 小さなお子様は とくに**ご注意**ください!!

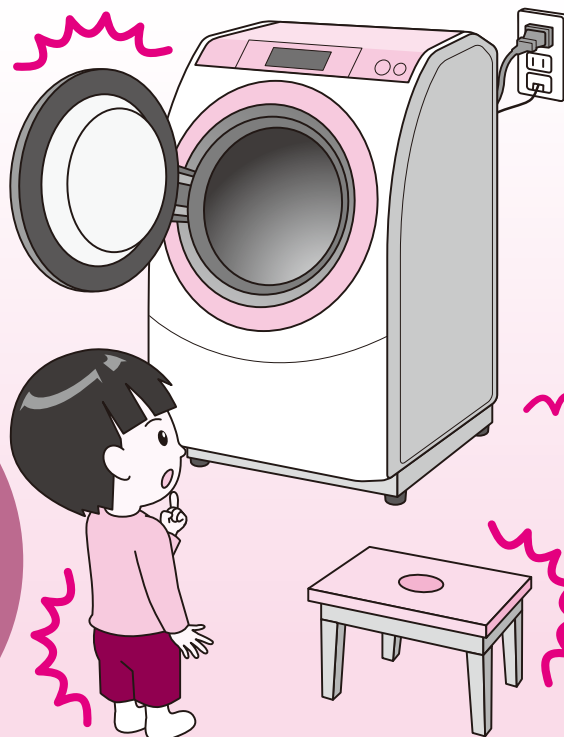
ドラム式洗濯乾燥機は誤った使い方をすると、  
中に閉じ込められて**窒息**したり、**やけど**や**感電**、けがをするなど  
**危険な状態**になるおそれがあります。

## お子様に ドラム内を のぞかせない!

ドアが閉まると閉じ込められて  
窒息したり、やけど、けがなどの  
おそれがあります。

## チャイルドロック 機能の活用を!

各社にて操作方法が異なります  
ので、取扱説明書を確認  
いただくか、各メーカーへ  
お問合せください。



## 小さなお子様を 洗濯機に 近づかせない!

コンセントなどに触れて  
感電したり、ドアに手を挟んで  
けがをすることがあります。  
(小学生などのお子様にも周りで  
遊ばないよう説明ください)

## 使用後は ドアを閉めて!

近くに乗りやすい台などを  
置かないでください。

取扱説明書の記載内容を守るとともに、特に小さなお子様がおられるご家庭では、洗濯機を使用されて  
いない時にもお子様が容易に開けられないように**チャイルドロック機能**の活用などをお願いします。

一般社団法人 日本電機工業会 洗濯機安全啓発活動 参画会社 お問い合わせ先

会社名	電話番号	
アクア 株式会社	0120-880-292	携帯電話・PHSの方▶0570-040-292(有料)
LG Electronics Japan 株式会社	0120-813-023	携帯電話・PHSの方▶0570-200-980(有料)
シャープ 株式会社	固定電話・PHSの方▶0120-078-178	携帯電話の方 ▶0570-550-449(有料)
東芝ライフスタイル 株式会社	0120-1048-76	携帯電話・PHSの方▶0570-0570-33(有料)
パナソニック 株式会社 三洋電機製は	0120-871-353	0276-61-9826(有料)
日立グローバル ライフソリューションズ株式会社	0120-3121-11	携帯電話・PHSの方▶050-3155-1111(有料)
ミーレ・ジャパン 株式会社	0120-310-647	携帯電話・PHSの方▶0570-096-300(有料)

※受付時間 9:00~17:00(土日・祝日は除く)

※お問い合わせの際に提示された個人情報は、  
当目的以外には使用致しません。



一般社団法人 日本電機工業会ウェブサイト  
<http://www.jema-net.or.jp/>

2019年4月作成版

異常があれば  
ご使用中止!

発煙・発火の恐れがあります。  
すぐに電源プラグを抜いて  
ください。再使用の際には、  
必ず販売店にご相談ください。

# 「あれ、おかしい」とおもったら、 ご使用前に必ず点検してください。

愛情点検

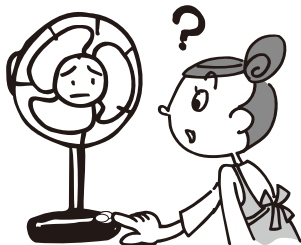


こんな症状は  
ありませんか

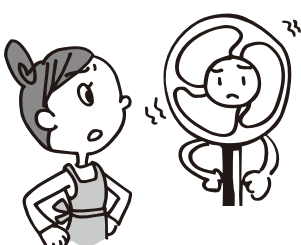
長年ご使用の扇風機は  
よく点検をお願いします。

ご注意ポイント

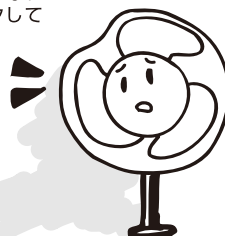
★スイッチを入れても  
ファンが回らない。



★ファンが回っても異常に回転が  
遅かったり不規則。



ご使用になる前に、ファン(羽根)やガ  
ードはしっかり取り付けられているか、  
またガードが変形してファン(羽根)に  
あたっていないかチェックして  
ください。



電源コードが折  
れ曲がったり破  
損していないか、  
時々チェックして  
ください。



★回転するときに異常な音をする。



★モーター部分が異常に熱かったり、  
コゲくさいにおいがする。



市販のネット  
を使う場合は、  
たるみがでな  
いようにしっ  
かりと取付け  
てください。



運転中はガード  
の中へ手や物  
などを絶対に入  
れないでくださ  
い。特に小さな  
お子さまにはご  
注意ください。

運転中のご注意

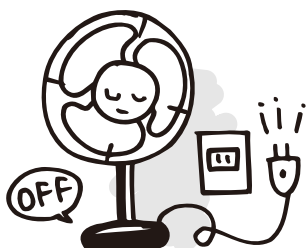
自己  
点検

## 扇風機を長くお使い頂くための、

### お手入れ方法

必ず電源プラグを抜いてから始めましょう。

① 電源スイッチを切り、  
電源プラグを抜きます。

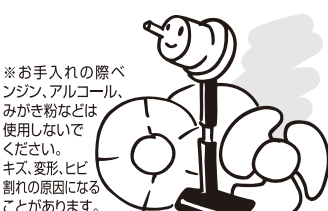


② スライドパイプを一番上まで  
伸ばします。



※お手入れ中に「高さ調節  
装置」を操作しないでくださ  
い。スライドパイプが急に伸  
びることがあり危険です。

③ ガード、ファン(羽根)をはずしま  
す。はずしたガード、ファン(羽根)  
は水洗いし、しっかり乾かして  
ください。また、モーター内部のホ  
コリは掃除機で吸い取ります。



※お手入れの際ベ  
ンジン、アルコール、  
みがき粉などは  
使用しないで  
ください。  
キズ、変形、ヒビ  
割れの原因にな  
ることがあります。

### 保管方法

収納は湿気の少ない所にしましょう。

① サビ防止のために、モーターシャ  
フトの汚れを取り、油(ミシン油)  
をうすく塗ります。



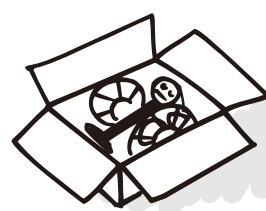
②

スライドパイプ  
を一番下まで押  
し下げ、確実に  
固定します。



③

ポリ袋やビニールカバーをかぶ  
せてから包装箱におさめます。  
おさめ方は包装箱などの説明書  
きをご覧ください。箱を閉じ、湿  
気の少ない所に保管します。



各社のカタログ、取扱説明書にもご使用上の注意やお手入れ方法・点検方法などが記載されています。

一般社団法人日本電機工業会の扇風機のウェブサイトURL <http://www.jema-net.or.jp/>

消防法令に基づいて設置されている

# 旧規格消火器は 2021年12月31日 までに交換が必要です。



適応火災のマークが  
「文字表示」の消火器は、  
新規格消火器に 2021 年 12 月 31 日  
までに交換してください！

旧規格

普通  
火災用

油  
火災用

電気  
火災用



新規格



普通火災用

油火災用

電気火災用

消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、2011 年 1 月 1 日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは 2021 年 12 月 31 日までです。2022 年 1 月 1 日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いいたします。

# 消防法令に基づいて設置されている 旧規格消火器は2021年12月31日までに交換が必要です

消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物等で、2011年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは2021年12月31日までです。2022年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いいたします。

なお、製造年が2012年以降のものは旧規格消火器ではありません。製造年が2011年以前のものについて、次の内容を確認して下さい。

## 適応火災マークを確認してください！

## 適応火災のマーク



文字表示の消火器は、  
交換が必要です。



絵表示の消火器は、  
今後も設置可能です。



普通  
火災用

油  
火災用

電気  
火災用



普通火災用



油火災用



電気火災用

## 消火器の設計標準使用期限はおおむね10年です

見た目が新しく見える消火器でも、長い間設置していると経年で不具合が生じることがあります。メーカーが推奨する消火器の設計標準使用期限は製造よりおおむね10年（住宅用消火器はおおむね5年）です。

新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。設計標準使用期限が書かれていない消火器は旧規格ですので、早めの交換をお願いします。

ご家庭等に自主的に設置している消火器については、消防法令上の交換義務はありませんが、使用期限内での交換を推奨します。

なお、新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。設計標準使用期限が書かれていない消火器は旧規格です。

消火器のリサイクルにご協力ください  
●回収された消火器は、解体され部品材はリサイクルされています。  
●当社は、消火器を真正に回収処理し、7%以上リサイクルされています。  
●ご不用品になった消火器を処分される場合は、お近くの販売店または製造元(ラベルに左側の電話番号)にお問い合わせください。

製造年	年
製造番号	
設計標準使用期限	2021 年まで

設計上の標準使用期限を超えて使用されますと経年劣化による火災等の事故に至るおそれがあります。

## ご不要になった消火器はお近くの販売店へ

ご不要の消火器は廃棄の窓口となる「特定窓口」（消火器販売店等）または「指定引取場所」（メーカー営業所等）へお持ちください。

お近くの窓口は消火器リサイクル推進センターのホームページまたはお電話（03-5829-6773）でご確認できます。



廃棄窓口はスマホで検索



一般社団法人 日本消火器工業会

〒111-0051 東京都台東区蔵前 3-15-7

TEL : 03-3866-6258

FAX : 03-3864-5265

www.jfema.or.jp



# 令和3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	
						1日	187/25	2日	187/26	3日	187/27	4日	187/28
						2学期始業式 (幼稚園)							
5日	187/29	6日	187/30	7日	188/1	8日	188/2	9日	188/3	10日	188/4	11日	188/5
12日	188/6	13日	188/7	14日	188/8	15日	188/9	16日	188/10	17日	188/11	18日	188/12
						村議会①		村議会②					
19日	188/13	20日	188/14	21日	188/15	22日	188/16	23日	188/17	24日	188/18	25日	188/19
		PTA作業（阿小） 敬老の日		村議会③		村議会④		PTA作業（渡幼小中） 秋分の日				運動会（阿小）	
26日	188/20	27日	188/21	28日	188/22	29日	188/23	30日	188/24				
（予備日）阿小運動会		出張車検①		出張車検②									



渡嘉敷村



## 【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3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	
										1日	旧8/25	2日	旧8/26
												運動会（渡幼小中）	
3日	旧8/27	4日	旧8/28	5日	旧8/29	6日	旧9/1	7日	旧9/2	8日	旧9/3	9日	旧9/4
島尻郡陸上大会		（予備日） 渡幼小中運動会											
10日	旧9/5	11日	旧9/6	12日	旧9/7	13日	旧9/8	14日	旧9/9	15日	旧9/10	16日	旧9/11
										地区陸上大会（小学）			
17日	旧9/12	18日	旧9/13	19日	旧9/14	20日	旧9/15	21日	旧9/16	22日	旧9/17	23日	旧9/18
				住民健診①		住民健診②		衆議院議員任期満了				島尻中学地区駅伝	
24日	旧9/19	25日	旧9/20	26日	旧9/21	27日	旧9/22	28日	旧9/23	29日	旧9/24	30日	旧9/25
村民野球大会						（案）修学旅行（阿小）		（案）修学旅行（阿小）		子ども議会			
31日	旧9/26												



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U字型（取って付）に変わりました！