阿波連生活館の冷蔵庫の使用方法について

◎阿波連生活館に設置している冷蔵庫に関する今後の使用方法（運用）についてお知らせいたします。

◎この冷蔵庫は、生活館を使用する方々が飲み物や調味料等を冷やす為に活用されております。しかし、現状の問題点として、使用後も冷蔵庫内に長期間物品が残っているケースが多々見られ、他に冷蔵庫を使用する方の妨げになっております。

★生活館使用の原則：持ってきた物は持ち帰る。出たゴミも持ち帰る。きれいにして帰る★

～　今後の運用について　～

① 冷蔵庫内の整理について

今後は定期的に冷蔵庫の中を確認し、残っている調味料や飲み物等は**すべて破棄**いたします。

② 整理する時期について

冷蔵庫内を確認するタイミングは毎月、**月末の27日～31日の間**を目安として実施いたします（土日等の有無によって期間は変動します）。

③ 例外適用について

冷蔵庫内を整理するタイミングに生活館を使用する場合においては、**事前に申し出があった分のみを破棄の対象外**とします。

（例）29日に使用して、翌月の1日も使用する場合における飲み物の保管等。

④ 運用の開始時期について

この運用の開始時期は、**令和3年12月から予定**しております。

※12月は年末のため確認する日程は前倒しとなります。

渡嘉敷村役場

民生課　福祉係

TEL：098－987－2322

令和３年度「乳がん・子宮がん検診」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。

【 検診日程 】　※「がん検診無料クーポン券」がお手元に届いている方は集団健診でご利用になれます。

実施日	検診内容	時　間		場　所
令和3年11月16日(火)	乳がん検診 (マンモグラフィー)	受付	12:30～15:30	港待合所
	子宮がん検診			
	骨粗検査			

【 検診方法 】　検診車で行います。

★ 乳 が ん 検 診 ： 問診 → マンモグラフィー(X線撮影)　※視触診なし
★ 子 宮 が ん 検 診 ： 問診 → 視診・細胞診

マンモグラフィとは？
専用のレントゲン装置で、プラスチック板に乳房を挟み撮影をします。乳房を圧迫して均等にすることにより、視触診では分かりにくいがんを、早期に発見する確率が高くなります。

「子宮がん検診・乳がん検診」は、2年に1度定期的に受診することが推奨されています。

【 検診料金 】

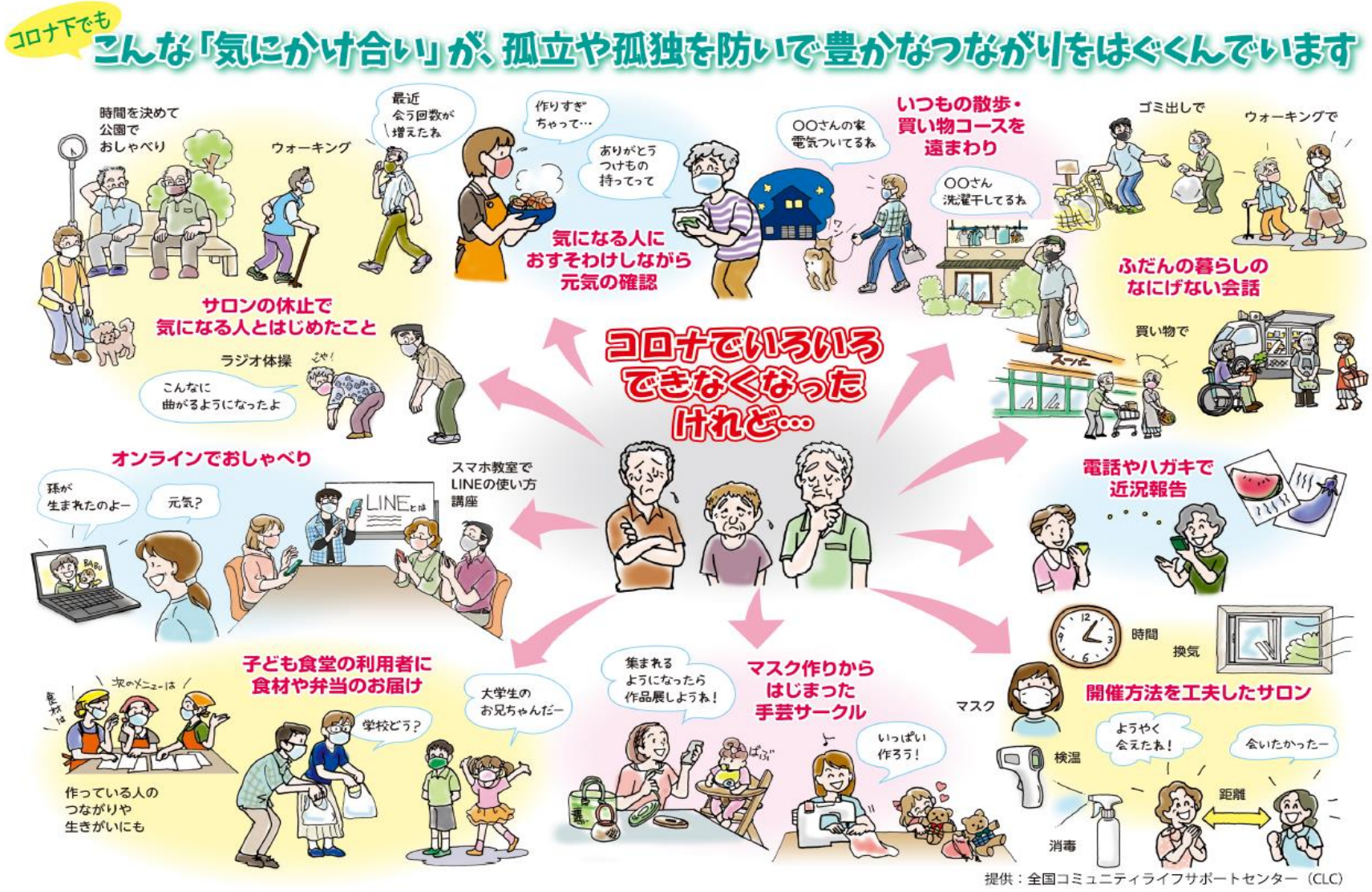
健診内容		年齢区分	検査費用	
			本来の検査費	本人負担額
乳がん(マンモグラフィー)	一方向撮影	20歳以上	約4,000円	1,000円
	二方向撮影	40歳～49歳	約6,000円	2,000円
子宮がん		20歳以上	約3,500円	1,500円
骨粗鬆症検診		40歳以上	約2,000円	1,000円
		40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳は無料(令和3年度中に到達する方)		

※ 40歳以上の乳がん検診を希望される方は、検査方法を選択することができます。(一方向撮影または二方向撮影)

＊　＊　＊　検診の前に！　＊　＊　＊

① 服装は着替えやすいものにして下さい。スカート着用かバスタオル持参。
② パンティーストッキング、コルセットは避けて下さい。
③ 生理日は受診できません。
④ 妊娠中・授乳中の方は、乳がん検診は受診できません。

《 お問い合せ 》　渡嘉敷村役場民生課　098-987-2322　保健指導所　098-987-2422



渡嘉敷村地域包括支援センター　　896-4720

入退院に関する
ご本人・ご家族へのお願い

退院後、介護サービス等の支援を必要とする皆さんが安心して帰村する為には、必要な介護サービス等を直ぐに受けられることが大切です。
しかし、離島がゆえに支援までに時間を要することもあり、早い段階で連絡を取り合う事で、その後の調整や支援がスムーズになります。

入院をされたら、下記へ早めの連絡をお願い致します。
介護保険サービスを利用されている方：担当ケアマネジャー
介護保険サービスを利用されていない方：地域包括支援センター

本人の意思を尊重した入退院支援連携

どのように暮らしていきたか、普段から身近な人に伝えておきましょう。

・歩けなくなった時、食べられなくなった時など、状態に応じた暮らし方について、あなたの希望を家族や身近な人へ伝えておきましょう。

救急を受診するときに、医療や介護の情報を持参しましょう。

・かかりつけ医以外の医療機関を受診する際に、お薬手帳や過去の病気、手術などの内容が分かる物があると、診断が迅速になりより適切な医療に繋がります。
外出中に体調を崩して受診することもありますので、お財布等と一緒に携帯するようにしましょう。

入院治療を受けているときも、自分の考えをはっきえりと伝えましょう。

・分からない事や納得のいかない事は先送りせず、医師や看護師に説明を求めましょう。
またご家族等も治療方針を決める話し合いには積極的に参加するなどして、本人の気持ちが伝わるよう支援しましょう。

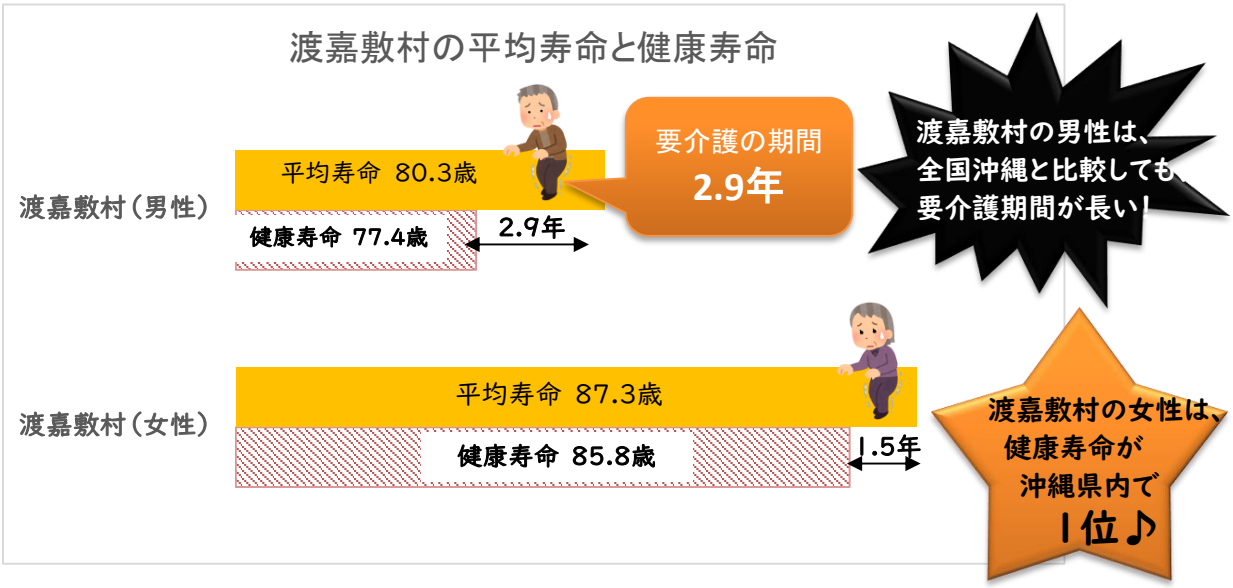
渡嘉敷村地域包括支援センター　☎　098－896－4720

未来のために
今できる事

渡嘉敷村　健康づくり通信

渡嘉敷村の平均寿命と健康寿命の男女別の状況です。健康寿命（人の手を借りずに自立した生活を送れる期間）を伸ばすことが課題になっています。

渡嘉敷村の平均寿命と健康寿命



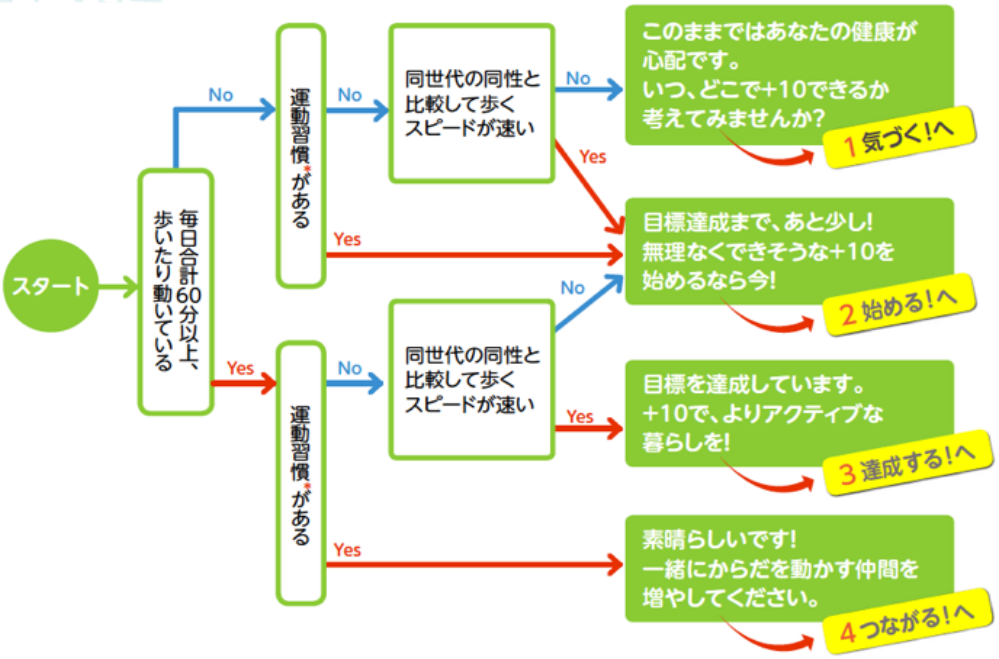
介護になる要因は、1位認知症、2位脳血管疾患、3位衰弱、骨折です。
健康寿命には、「病気」と「老化」が大きく影響し、年齢により健康のポイントが異なります。

	子ども	成人	高齢者
健康目標	生活習慣の確立	生活習慣病の予防	老化を予防 （心肺機能の維持）
ポイント	早寝早起き朝ごはん	メタボ予防	フレイル（虚弱）予防
食事	孤食せず、3食しっかりと	エネルギー過剰 野菜不足に注意	エネルギー不足に注意 肉魚卵豆類をしっかり摂る
運動	毎日60分以上 楽しく体を動かす	有酸素運動で脂肪燃焼	筋トレで筋力維持
社会	困り事あればすぐ相談 （家族・友人・先生など）	過労注意 早めのストレス解消	一日一回は外出する

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

自分にあった事から始めよう☺

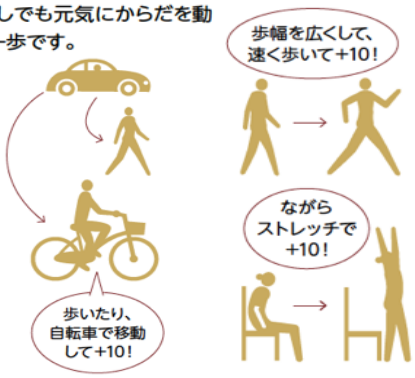


1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

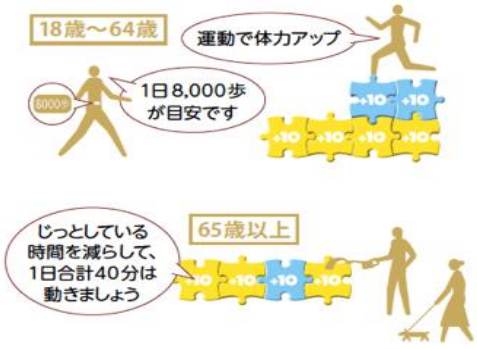
2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。
+10から始めましょう。



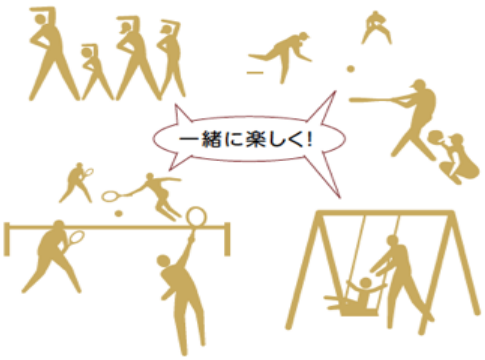
3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



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

島外専門職による健診後個別相談会

10月19日・20日に住民健診が行われました。
以下の日程で、健診後の個別相談会を実施します。

無料です

「この項目で何がわかる？？」「血圧が高いけど、どうすればいいの？」
「運動しなさいって言われているけど、膝が痛くて出来ない・・」
など、みなさんが普段気にかけていることを、現役の医療専門職がアドバイスいたします。

日時	11月25日(木) 13:00～18:00 26日(金) 9:00～15:00 **(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	リハビリ講師（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…11月26日新垣商店前10時出発

結果説明

◆結果の説明、返却
◆家庭血圧の測定方法
◆専門病院の情報提供
◆生活習慣病について

運動相談

◆生活の中での困り事（膝痛、腰痛、腕の痛み等）を伺い、個人にあったアドバイスをします。

栄養相談

◆健康増進のバランス食について
◆糖尿病などの生活習慣病の重症化予防の食事について

健口相談

◆口腔機能チェック（口腔フレイルについて）
◆おロの健康について
◆義歯のお手入れについて

※欠航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。希望の方は、お電話下さい。

お問い合わせ

お気軽にお問合せ下さい

包括支援センター ☎896－4720 / 保健指導所 ☎987－2422

「はつらつシニア体操教室」

参加費無料
事前申込不要

村内のおおむね65歳以上を対象とした、いつまでも元気に動ける身体づくりを目的とした集いです。

Q どんな事をするの？

毎回様々な運動をしていますよ♪

ストレッチ

誰でもできる
簡単なメニュー♪

ゴム運動

筋トレ
※(イスでOK！)

続けることで
日常生活動作も楽に♪

脳トレ

スクエア
ステップ

楽しさ重視♪
自分のペースでOK！

おためし参加
OK！

参加者の声

Aさん「最初はキツかったけど、続けているうちにできるようになった」
Bさん「（脳トレ）初めてやったさ～。出来ないけど、たくさん笑った」
Cさん「畑には行っているけど、教えてもらう運動は、違う筋肉使うね～。
上等さ～」

問い合わせ：渡嘉敷村地域包括支援センター
☎098-896-4720

渡嘉敷地区

実施日時	毎週 **月** 曜日　午後１時半～３時
実施場所	渡嘉敷村　中央公民館　ホール
送迎	新垣商店前　13時10分発

スクエアステップ

セラバンド運動

飲み物持参
マスク着用

阿波連地区

実施日時	毎週 **水** 曜日　9時半～11時
実施場所	阿波連生活館
送迎	渡嘉敷村役場前　9時発

筋トレ

スクエアステップ

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♪

美味しい食べ物が多く、食欲も増してくる秋！
ついつい食べ過ぎてしまい、体重が増加してしまうことも。
栄養バランスを整え、適切なカロリー摂取、
適度な運動をすると、糖尿病などの予防だけではなく、
免疫力アップにもつながります。
美味しいものを食べて元気な身体作りを目指しましょう♪

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^)/

主食

便秘ケア

紅芋ご飯	343kcal/1人分
材料	分量（4人分）
米	2合
紅芋	手のひら1つ分
塩	少々
いりごま	2つまみ

＜作り方＞
①米は洗う。芋は角切りにする。
②炊飯器に米・芋・塩を入れスイッチを入れ炊く。
　炊きあがったらいりごまを入れ混ぜ合わせる。

芋は食物繊維も多く便秘解消に役立ちますが、食べ過ぎは血糖の急上昇にもつながります。
血糖が気になる方は、芋を大豆へ変更することをお勧めします。

汁物

肥満ケア

野菜の重ね蒸しみそ汁	56kcal/1人分
材料	分量（4人分）
野菜（5種類位）	手のひら4杯分
油揚げ	2枚
味噌	大さじ3

＜作り方＞
①野菜は全て食べやすい大きさに切る。
　油揚げは湯通しして食べやすい大きさに切る。
②鍋に①の野菜と油揚げを入れ、野菜がひたひたにかぶるくらいの水を
　入れ火にかけ煮る。（最初強火で沸騰したら弱火にし蓋をして煮る）
③野菜が柔らかくなったら、野菜がかぶるくらいまで水を加え
　さらに煮て、沸騰したら味噌を溶き入れる。

冷蔵庫にある野菜で簡単に出来るメニューです。
沢山の野菜をとる事が出来ます。

●お問い合わせ●
地域包括支援センター　☎０９８－８９６－４７２０

主菜

免疫強化

回鍋肉	393kcal/1人分
材料	分量(4人分)
豚肉スライス	10枚
キャベツ	8枚
ピーマン	1個
長ネギ	1/2本
にんにく	2カケ
ごま油	大さじ1
おかず味噌	大さじ3

＜作り方＞
①豚肉は食べやすい大きさに切る。
キャベツとピーマンはざく切り、長ネギとにんにくはみじん
②フライパンを熱し、ごま油を入れ長ネギとにんにくを入れ炒め、
香りがでてきたら豚肉を入れ炒め、豚肉に火が通ったら、キャベツと
ピーマンを加えさらに炒める。
③全体に火が通ったら、おかず味噌を加え混ぜ合わせ火を止める。

おかず味噌の代わりに、油味噌や焼き肉のたれで代用可能です。

副菜

肥満ケア

白菜ときのこのレンジ蒸し	39kcal/1人分
材料	分量(4人分)
白菜	8枚
しめじ	1パック
えのき	1パック
塩	ひとつまみ
シークヮーサー	4個

＜作り方＞
①白菜はざく切り、しめじとえのきは石突きを取り2～3等分長さに切る。
②耐熱皿に白菜、しめじ、えのきを入れ塩をふりかけラップをし
レンジにかける。(約3分)頂く直前にシークヮーサーを搾る。

シークヮーサーの代わりに、レモンやポン酢で代用できます。

11月は糖尿病予防月間です

現在、糖尿病有病者と糖尿病予備軍を含めると国内に約2000万人いると言われています。
食事はよく噛む事で、満腹感も得られ糖の吸収が緩やかになります。
また、運動を習慣化する事により、血糖を下げたり、インスリン(血糖を下げるホルモン)の
効きがよくなるなど、糖尿病予防にも役立ちます。
運動をする時間がない!と言う方は、いつもより少し速めに歩いたり、テレビを見ながら
ストレッチをしたり、身近な出来る事から始めていきましょう!!

●お問い合わせ●
地域包括支援センター　☎098－896－4720

木曜日「男のトレーニングクラブ」

13時

中央公民館集合！

事前申し込み不要♪
お気軽にお越しください

★毎週木曜日、男性のグラウンドゴルフも同日開催

血圧測定
ストレッチ

● グラウンドゴルフへ【参加費300円】

自分にあった
運動をチョイス♪

● 公民館にて、男のトレーニング開始♪

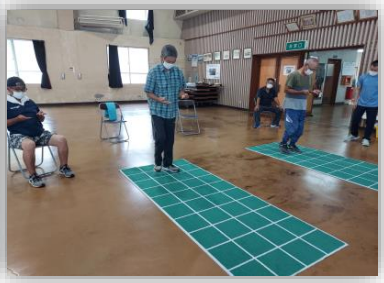
男のトレーニングの様子

様々なメニューを
します♪

筋トレ

脳トレ

スクエアステップ



セラバンド

マットエクササイズ

栄養講話

継続するコツは、〝楽しい〟を感じる事♪
皆でトレーニングする事で、楽しさが倍増しますよ

マスク
飲み物
持参

渡嘉敷村地域包括支援センター　☎098-896-4720

令 和 3 年 11 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9/27	2日	旧9/28	3日	旧9/29	4日	旧9/30	5日	旧10/1	6日	旧10/2
				乳幼児健康診査		文化の日				県下一斉避難訓練		ツールドおきなわ（阿小）	
7日	旧10/3	8日	旧10/4	9日	旧10/5	10日	旧10/6	11日	旧10/7	12日	旧10/8	13日	旧10/9
		種取祭り（渡嘉敷区）		学習発表会（渡嘉敷幼小中）		インフルエンザ予防接種				敬老会		阿波連小運動会	
14日	旧10/10	15日	旧10/11	16日	旧10/12	17日	旧10/13	18日	旧10/14	19日	旧10/15	20日	旧10/16
		ライナードック（１２/４まで）		婦人検診						島尻地区中文祭			
21日	旧10/17	22日	旧10/18	23日	旧10/19	24日	旧10/20	25日	旧10/21	26日	旧10/22	27日	旧10/23
				勤労感謝の日									
28日	旧10/24	29日	旧10/25	30日	旧10/26								
村民体育祭（予定）													

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 12月初め 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10/27	2日	旧10/28	3日	旧10/29	4日	旧11/1
												太鼓フェスティバル ライナードック終了	
5日	旧11/2	6日	旧11/3	7日	旧11/4	8日	旧11/5	9日	旧11/6	10日	旧11/7	11日	旧11/8
								村議会①		村議会②		県中文祭	
12日	旧11/9	13日	旧11/10	14日	旧11/11	15日	旧11/12	16日	旧11/13	17日	旧11/14	18日	旧11/15
県中文祭								トリムマラソン大会					
19日	旧11/16	20日	旧11/17	21日	旧11/18	22日	旧11/19	23日	旧11/20	24日	旧11/21	25日	旧11/22
神社等年末清掃 （阿波連区） 美ら島美化清掃										２学期終業式			
26日	旧11/23	27日	旧11/24	28日	旧11/25	29日	旧11/26	30日	旧11/27	31日	旧11/28		
				御用納め						大晦日			

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U字型（取って付）に代わりました！

令 和 4 年 1 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11/29
												元旦	
2日	旧11/30	3日	旧12/1	4日	旧12/2	5日	旧12/3	6日	旧12/4	7日	旧12/5	8日	旧12/6
		渡嘉敷区合同生年祝賀会		御用始め		消防出初め式リハ		消防出初め式 ３学期始業式				村成人祝賀会	
9日	旧12/7	10日	旧12/8	11日	旧12/9	12日	旧12/10	13日	旧12/11	14日	旧12/12	15日	旧12/13
		成人の日						新春経済団体講演会 （商工会）					
16日	旧12/14	17日	旧12/15	18日	旧12/16	19日	旧12/17	20日	旧12/18	21日	旧12/19	22日	旧12/20
												渡嘉敷村駅伝大会	
23日	旧12/21	24日	旧12/22	25日	旧12/23	26日	旧12/24	27日	旧12/25	28日	旧12/26	29日	旧12/27
美ら島美化清掃 空飛ぶ図書館		空飛ぶ図書館											
30日	旧12/28	31日	旧12/29										
もちつき大会													