

# とかしき



## もくじ

### ★今月の主な内容

- ◎スマホ決済アプリPayBについて
- ◎行政相談について
- ◎相続登記の義務化について
- ◎地域おこし協力隊通信について
- ◎渡嘉志久ビーチの案内について
- ◎防災に関する各種案内について
- ◎住民健診等の各種検診の案内について
- ★その他、各課からのお知らせ

## 渡嘉敷村の人口・世帯数

令和6年7月31日現在

令和	6年6月末	6年7月末	比較
世帯数	423	418	-5
渡嘉敷	445	442	-3
阿波連	227	224	-3
前島	2	2	0
計	674	668	-6

# 渡嘉敷村の税金が

(※固定資産税・軽自動車税・住民税・国民健康保険税)

## スマホで簡単に納付できます！

スマホ決済サービス



固定資産税・軽自動車税  
住民税・国民健康保険税

のお支払いが可能！



いますぐアプリを  
ダウンロード！！



お手元のスマホでQRを読みこむだけ！

## 沖縄銀行の口座からも直接お支払い可能です！

### ●利用方法●

- 01 アプリをダウンロード
- 02 必要情報の入力
- 03 払込票を読み込む
- 04 支払い完了！

PayBはコンビニ払込票のバーコードや地方税統一QRコード（eL-QR）をスマホのカメラで読み込むだけで、事前に登録した金融機関口座やクレジットカードからいつでもどこでも即時にお支払いができる決済アプリです

口座の残高確認はこちらから！



銀行いかに、  
おきぎん Smart

POINT 1  
口座開設



印鑑不要！  
その場でお申込み

POINT 2  
残高/  
明細確認



アプリでサッと  
カンタン確認

POINT 3  
資金移動



割り勘も仕送りも  
手元で完結

詳細は  
こちらから



おきなわフィナンシャルグループ



PayBユーザーサポート (24時間受付)

03-6457-9459

渡嘉敷村役場 総務課  
TEL : 098-987-2321

PayBホームページはこちら▶

【運営元】 ビリングシステム株式会社  
〒100-0011 東京都千代田区内幸町 1-2-2





# 秋の行政相談所開設



困ったら 一人で悩まず

# 行政相談



あなたのまちの

行政相談委員にご相談ください



◎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)

\*村が国から委託や補助を受けて行っている仕事についての苦情や意見・要望を受け付けます。

医療保険・年金・老人保健・福祉・雇用・労働基準、機会均等・  
登記事務・道路・登記事務・母子・児童福祉・戸籍・道路・環境衛生

とき：令和6年10月22日(火) 9:00~15:00

ところ：渡嘉敷村中央公民館 1階

担当：行政相談委員 米田 英明

※ご相談は、無料で、相談者の秘密は堅く守ります！！

総務省 沖縄行政評価事務所 那覇市おもろまち2-1-1

Tel 0570-090110/098-867-1100

Fax 098-866-0158

お知らせ：沖縄行政評価事務所では、幅広い相談に対等できる窓口として下記の相談所を設置しています

**暮らしの総合行政相談所**

那覇中央郵便局1階ロビー西側

Tel 098-836-4910

お問い合わせ：渡嘉敷村役場 総務課 担当：比嘉 TEL098-987-2321

9月30日(月)は

「交通事故死

0  
ゼロ

を「目指す目」です

みんなぞ  
目指そう

歩行者も、自動車・自転車等に乗る人も、交通ルールを守って事故ゼロへ!

反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止



反射材を活用しよう!

夕暮れ時以降は、歩行者の姿が思った以上に運転者などから認識しにくくなります。外出する時には明るい目立つ色の服装と反射材をつけて、自分の存在をアピールしましょう。

歩行者も自らの注意で事故を防ごう!



道路横断中の交通事故が多発しています。「歩行者優先だから」「車は止まってくれるはず」などの過信は危険です。横断歩道では、必ず止まって左右の安全を確認し、横断中も周囲の安全を確認しながら渡りましょう。

夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶

夕暮れ時以降は早めのライト点灯!  
夜間はハイビームも活用!



秋になると日没時間が早まります。夕暮れ時以降は早めのライト点灯を心がけましょう。また、夜間帯は速度を落とし、ハイビームとロービームの切り替えをこまめに行いましょう。

飲酒運転も、あおり運転も  
「絶対しない、させない!」



依然として飲酒運転による悲惨な交通事故は後を絶ちません。「あおり運転」(妨害運転)も重大な交通事故につながる極めて悪質・危険な行為です。一人ひとりが「絶対しない、させない」という強い気持ちで根絶していきましょう。

自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自転車も特定小型原動機付自転車もヘルメット着用!



自転車、特定小型原動機付自転車(いわゆる電動キックボードなど)に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。ヘルメットの着用により、事故発生時の致死率が大きく下がります。自分の命を守るため必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全走行しましょう。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

秋の全国交通安全運動  
令和6年9月21日(土)~30日(月)

内閣府

総務課 担当: 比嘉

TEL: 987-2321

# 注意 ご協力お願い

阿波連ビーチ前バス停留所のご協力についてお知らせ致します。

船舶の夏時間運航の増便により、定期路線バスの運行も増えております。阿波連ビーチ前バス停留所の広場での車の駐車接触事故・人身事故を未然に防ぐ為、駐車等を控えて頂きますようご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



※阿波連ビーチ前バス停留所写真

# インターネットを使って 島外の仕事ができる！

## 主な仕事例

- 地域DX推進業務
- 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  
800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、  
今年度も引き続き高スキル人材の  
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。

## 育成メニュー

- 企業DXコンサルタント育成
- 地域DXコンサルタント育成
- マーケティング人材育成
- 動画編集者育成 (Premiere Pro)
- その他テレワーク  
就業のための訓練

## 【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お願いいたします。

- 1 応募フォームに必要事項を入力して送信 
- 2 事務局からメールで案内された説明動画を視聴する 
- 3 事務局へ「登録希望」と書いてメールを返信 
- 4 事務局からチャットツールSlackへの招待が届く 
- 5 Slackに入り登録完了 

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

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。※育成中のパソコン無料貸し出しあり



## — 申込み・ご質問はこちらまで —

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> 渡嘉敷村役場 総務課 DX推進係 □

TEL : 098-987-2321

亡くなられた方の不動産の名義、  
そのままにいませんか？

# 相続登記の 義務化

正当な理由がなく義務に違反した場合、  
10万円以下の過料が科されることがあります

令和**6**年**4**月**1**日  
からスタート！



新制度の詳細は、法務省ホームページをご覧ください。

那覇地方法務局

法務省 所有者不明





### 相続登記の義務化ってどんな内容？

相続によって不動産を取得した相続人は、その「所有権を取得したことを知った日」から3年以内に相続登記の申請をしなければいけません。

制度スタート

令和6年4月1日 死亡日 所有権の取得を知った日

3年以内に登記申請

「被相続人の死亡を知った日」からではないため、不動産を取得したことを知らなければ、3年の期間はスタートしません。



### 施行日の令和6年4月1日より前の相続も関係あるの？

令和6年4月1日より前の相続も、義務化の対象になります。

例えば、不動産の所有者が令和5年に亡くなり、その不動産を相続した場合、令和6年4月1日より前に所有権を取得したことを知っていれば、令和6年4月1日から3年以内に、相続登記の申請をしなければいけません。

制度スタート

死亡日 所有権の取得を知った日 令和6年4月1日

3年以内に登記申請



### 相続登記をするには、どのような手続をとればいいのか？

不動産の所有者が亡くなった場合の登記手続は、不動産の所在地の法務局（登記所）に申請して行います。法務局ホームページでは、手続や書式をご案内しています。また、手続の案内（予約制）も行っています。

登記の申請方法についてご不明な点がある場合や、具体的な相続に関する相談をご希望の場合は、相続・登記の専門家である司法書士への相談もご検討ください。

沖縄県司法書士会 総合相談センター 予約受付 ☎098-867-3577  
(平日9時～17時 土・日・祝日除く)



#### 免税措置があります！

相続登記に関する税制上の措置（100万円以下の相続登記申請の免税措置等）が拡充されています。免税措置の適用期限は令和7年3月31日まで！

法務局 登録免許税の免税



#### 相続の手続が楽になります！

相続の手続の際は、まずは法定相続情報証明制度をご利用ください。一覧図の写しを取得すると、相続登記や被相続人名義の預金の払戻しなど、様々な相続手続でご利用できます。

法務局 法定相続情報



## 相続登記の申請義務化のお知らせ

令和6年4月1日から相続登記の申請義務化がスタートしました。

相続により所有権を取得したことを知った日から3年以内に相続登記を申請する必要がある、令和6年4月1日より前の相続も、義務化の対象となります。正当な理由がないのにその申請を怠ったときは、10万円以下の過料に処される可能性もあります。

詳しくは、法務省のホームページをご覧ください。



法務省ホームページ



法務局では、相続の内容についての相談はお受けできません。

相続登記の申請方法についてご不明な点がある場合や、具体的な相続に関する内容については、相続・登記の専門家である司法書士に相談することをお勧めします。

## 自筆証書遺言書保管制度のご案内

法務局では、自筆の遺言書を保管する業務を取り扱っています。

法務局で遺言書を保管することにより、遺言書の紛失、改ざん、相続人に発見されない・・・といった問題が避けられます。また、相続人等は、遺言者の死亡後に、遺言者の自筆の遺言書（写し）を証明書として受け取ることができます。

詳しくは、法務省ホームページ（「法務省 遺言書保管制度」で検索）をご覧ください。か、那覇地方法務局供託課（098-854-7954）にお問合せください。

### ※注意点

法務局では、遺言の内容についての相談はお受けできません。

遺言書の作成内容に不安がある方は、弁護士、司法書士、税理士等の資格者に相談することをお勧めします。

法務省 HP [http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)



遺言書ほかんガルー

このページに関するお問合せ先  
総務課 土地係(098-987-2321)

# 環境を守るための 渡嘉志久ビーチ遊泳監視区域

**遊泳監視区域** Swimming Surveillance Area  
 遊泳監視區域 游泳監視區域  
 游泳監視區域 游泳監視區域

**遊泳制限区域** Swimming Restricted Area  
 遊泳制限區域 游泳制限區域  
 游泳制限區域 游泳制限區域

**航路 (遊泳危険)** Route (Swimming Hazard)  
 航路 (游泳有危險) 航路 (游泳有危險)

**監視台** Watch Stand  
 監控台 監時台

**現在地** You are here

**海洋研修利用区域**  
 国立沖縄青少年交流の家 海洋研修利用区域

**遊泳監視区域** Swimming Surveillance Area  
 期間中は監視員が監視している区域  
 Area monitored by a lifeguard during the defined period  
 在此期間內有監視員監控之區域 在此期间內有監視員監控之區域

**遊泳制限区域** Swimming Restricted Area  
 自己責任で安全に配慮して遊泳する区域  
 Area to swim in a safe manner at your own risk.  
 游泳須自負安全責任的區域 自己責任하여 서로 배려하며 안전하게 수영하는 구역

**航路 (遊泳危険)** Route (Swimming Hazard) 航路 (游泳有危險) 航路 (游泳有危險)  
 ツアー及びガイドが同行する場合のみ一部遊泳可能な区域  
 Area in which swimming is permitted only when accompanied as part of a tour or with a guide.  
 僅在參加旅遊團或導遊時可部分游泳的區域 투어 및 가이드가 동행할 경우에만 일부 수영 가능한 구역

※ビーチでは監視員の指示に従ってくださいますようお願い致します。

渡嘉敷村において事故防止と周辺環境保全を目的として遊泳監視区域を設定しております。潮の干満により、干潮時には遊泳監視区域の区域が狭くなりますがご協力をお願いします。

近年、渡嘉志久ビーチのサンゴに元気がありません。このままではサンゴがいなくなり魚も見られなくなることが懸念されます。皆様に長く愛して頂けるビーチであるためにルール及びサンゴの保護にご理解、ご協力をお願い致します。

# 令和6年度 地域おこし協力隊 通信9月号

地域おこし協力隊とは...？

都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を移動し、おおむね1年以上3年以下の期間、地方自治体の委嘱を受け、地域で生活し、各種の地域協力活動を行う人のことです。

地域おこし協力隊員の活動に要する経費は、地域おこし協力隊に取り組む自治体に対し、国から特別交付税措置があります。

※特別交付税は、受入自治体における取組実績を事後的に調査の上、実績に応じて総務省から自治体に対して交付されるものです。

## ◎6～8月の活動トピックス <稲の収穫と渡嘉敷大綱曳き>

7月6日に地域の方々と一緒に渡嘉敷区長・知念優さんの田んぼの稲刈りをしました。4月6日の田植え、5月の田の草取りを経ての稲の収穫でした。翌日からは7月30日（旧暦6月25日カシチー）に行われる伝統行事「渡嘉敷大綱曳き」の大綱の材料とする稲藁の乾燥、選別を行いました。7月25日からは地域の多くの方々で大綱作りをしました。なれない作業でしたが多くの方々から色々教えていただきました。7月30日は朝から西地区の大綱の仕上げを手伝いました。夕刻はいよいよ大綱曳き本番です。力いっぱい大綱を曳き、今年は西が勝つことができました。会場でふるまわれた渡嘉敷産米のおにぎりは本当に美味しかったです。

渡嘉敷区長の知念さん、除草や稲刈りを手伝ってくれた皆さん、大綱曳きにかかわった皆さん、本当にありがとうございます。

15年前に初めて渡嘉敷島に来た時の広がる水田風景を、私は今でも覚えています。今後も渡嘉敷島の農業と地域振興に関わっていきたいと思います。



## ◎今後の活動 <観光案内と並行して農業の取り組みも>

地域おこし協力隊の使命は、3年間の任期後に自立し渡嘉敷村に定住することにあります。私は昨年より渡嘉敷港案内所で外国人観光客を中心とした観光案内をしていますが、それで起業することはできません。

渡嘉敷村に暮らしてみて気付いたことは、稲作や畑作、家庭菜園を含めた農業が低農薬、無農薬で行われていることです。田んぼに多くのサギやセイタカシギなどの水鳥がいるのは安全安心の証です。ただし地場の農産物があまり流通していないことにも気づきました。また昨年ケラマバックパッカーズに9か月間暮らし、多くの外国人宿泊客と接した中で約3割の外国人がベジタリアンであると知りました。

今後は渡嘉敷村の安全安心な農作物と外国人のベジタリアンを繋ぐ仕事を考えています。また地域の方々のお力を借りながら稲作や大豆栽培に挑戦し、クミアンダーギーやアチコーコーのゆし豆腐づくりなどの観光化に取り組みたいと思います。



◎Facebook「沖縄県渡嘉敷村 地域おこし協力隊」始めました。

7月1日から毎日、渡嘉敷村の魅力を発信しています。

観光産業課 地域おこし協力隊 Tel098-987-2323



**とかしきまつい2024**  
**開催決定のお知らせ**

**令和6年10月19日(土)**

**予備日 令和6年11月2日(土)**

**会場 渡嘉敷小中学校グラウンド(予定)**

昨年度と同様1日開催となります。開催時間は追ってお知らせいたします。



**渡嘉敷村役場 観光産業課  
観光推進係**

**TEL:098-987-2333**

## フェリーとかしき 代船運航に伴う運休について

平素より、フェリーとかしき・マリンライナーとかしきをご利用頂き、誠にありがとうございます。

フェリーとかしきは下記の2日間、ニューフェリーあぐにのドック入りに伴う栗国村への代船運航のため、**運休**となりますのでお知らせ致します。

地域住民及び利用者の皆様へは、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

記

令和6年9月 6日 (金)

令和6年9月 10日 (火)

**運休**

## マリンライナーとかしき 3便運航について

下記の連休期間のマリンライナーとかしきは3便運航を予定しておりますので、お知らせします。

令和6年9月14日 (土) ~ 令和6年9月16日 (月・祝)

令和6年9月21日 (土) ~ 令和6年9月23日 (月・祝)

**増便**

渡嘉敷村船舶課

☎098-987-2537

# R6年度 船舶の運休予定について

平素より、『フェリーとかしき』・『マリンライナーとかしき』をご利用頂き、誠にありがとうございます。

今後、下記期間におきまして、当該船舶の運休を予定しておりますのでお知らせします。

なお、確定しましたら追って周知する旨、併せてお知らせ致します。

## フェリーとかしき

- ・ 中間ドックに伴う運休（予定）

令和7年2月16日（日）から  
令和7年3月8日（土）まで  
【21日間】



## マリンライナーとかしき

- ・ 定期ドックに伴う運休（予定）

令和6年11月4日（月）2便目から  
令和6年12月4日（水）まで  
【31日間】

※11/4（月）の2便目はドック準備のため運休となります。



## その他：船舶の冬時間運航について

・ 10月1日から2月末日までの間は冬時間運航に切り替わりますので、乗り遅れがございませんよう周知致します。

船名	便	泊港発	渡嘉敷港着	渡嘉敷港発	泊港着
フェリーとかしき	1	10:00	11:10	15:30	16:40
マリンライナーとかしき	2	16:00	16:40	17:00	17:40

※マリンライナーとかしきの1便目は夏・冬同時刻となります。

令和6年8月16日 現在情報

渡嘉敷村船舶課

☎098-987-2537

【注意】 貨物取り間違い多発中！！

## 貨物の受取について

※貨物の取り間違いが多発しております。目視確認の徹底をお願いします。貨物の取り間違いに気づいた際は、速やかに船舶課と相手方へ連絡願います。

◎ 貨物等の引き取りについてはフェリー入港時にお願いします。（紛失防止のため）

※ フェリー入港時に受け取れない場合は  
午後2時からの受取になります。  
（冬時間運航の際は午後1時30分）

早期引き取りにより、貨物の紛失を防止するためご理解・ご協力をお願いします。

☆☆ 船舶課窓口業務について ☆☆

<u>午前</u>	<u>8:45</u>	～	<u>12:00</u>
<u>午後</u>	<u>1:00</u>	～	<u>5:00</u>



渡嘉敷村役場 船舶課

渡嘉敷事務所 ☎ 098-987-2537

# 離島住民割引運賃カードの更新について

船舶チケット購入時に提示している離島住民割引運賃カードは、**有効期限内**に更新をお願いします！

- 離島住民割引運賃カードの有効期限は**3年**です。
- 有効期限前に、民生課にて更新手続きをお願いします。

※更新手数料は400円です。

※写真は役場で撮影します。  
(役場で撮影できない方は写真データをご持参ください。)

※有効期限の2カ月前から更新できます。



## お子様が引き続き在学する場合の離島住民割引カードの申請について

お子様が学校教育法に定める学校に在学し、父母のいずれかが渡嘉敷村に住所を有し居住している場合は、離島住民割引カードの申請ができます。本島からの往復乗船券が購入できます。

※発行には申請が必要です！※  
使用を希望される場合は必ず申請して下さい。

例：高校生から大学生、大学生から大学院生など



## ～ 注 意 事 項 ～

更新手続きを行わない場合の船舶運賃は、『通常料金』となります。有効期限が切れたままのカードは、船舶窓口にて回収されます。

離島住民割引運賃カードの発行は、原則、**当日発行は行っておりません。**後日のお渡しとなりますので、お早めに更新手続きをお願いします。



担当課：民生課 介護保険係・福祉係  
TEL：987-2322

# あなたは“くすり”をいくつ飲んでいますか？

高齢になると、くすりの数が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

なぜ、高齢者ではくすりの数が増えるの？

高齢になると、複数の病気を持つ人が増えてきます。  
病気が増え、医療機関が複数になることも薬が増える原因です。  
75歳以上の4割は5種類以上のくすりを使っています。  
高齢者では、使っているくすりが6種類以上になると、不作用を起こす人が増えるというデータがあります。

「ポリファーマシー」って知っていますか？

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をいいます。

なぜ、高齢者では副作用が起こりやすいの？

高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、くすりを分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。

また、くすりの数が増えると、くすり同士が相互に影響し合うこともあります。

そのため、くすりが効きすぎたり、効かなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。

「何か変だな」「いつもと違う」と感じたら？



**医師、薬剤師に相談しましょう！**

相談するときは具体的にどうすればいいの？

- 使っているくすりは、必ず全部伝えましょう。  
くすり以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントも伝えましょう。
- いつから、どのような症状が出てきたか、メモしておきましょう。



日頃から、注意しておくことは？

- 日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持って、処方されているくすりの情報を把握してもらっておく方が安心です。
- 自分の処方されているくすり分かるように、お薬手帳を持ちましょう。

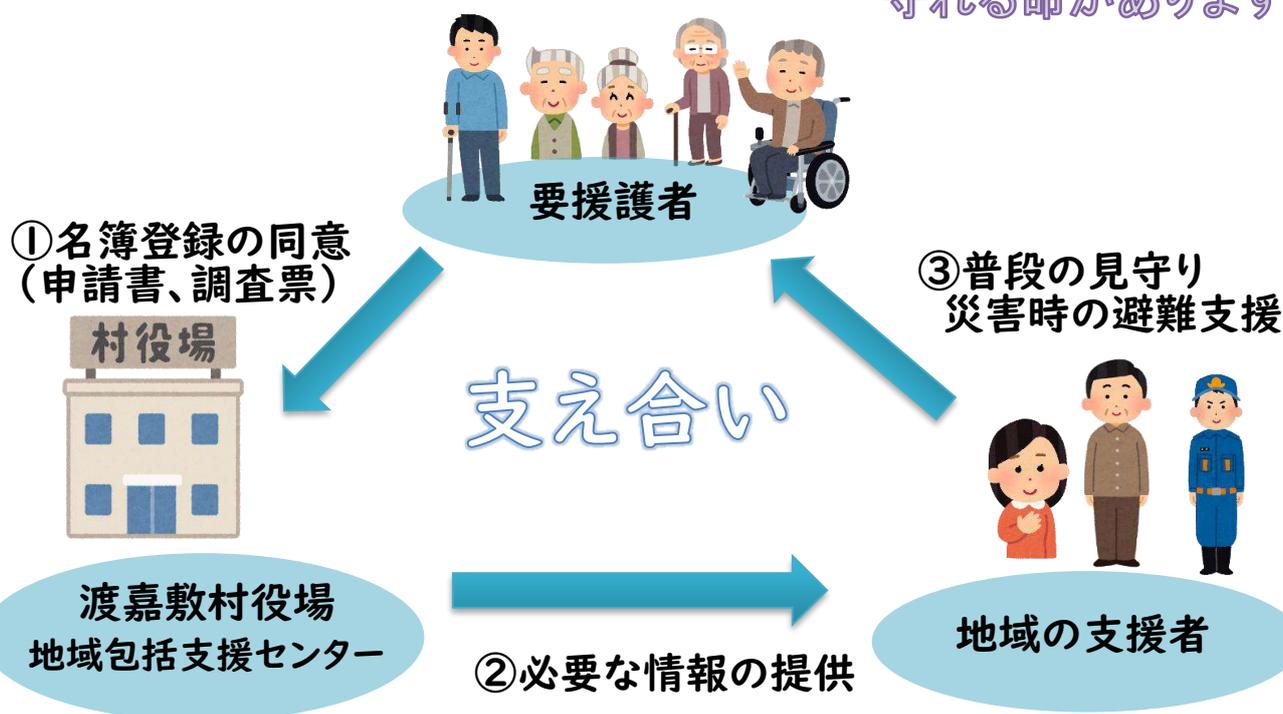
# 災害時要援護者登録について

高齢者や障がい者など、災害時に本人または家族や同居者のみで避難することが困難な方（避難行動要支援者）について、誰が支援するか、どこに避難するか、避難にどのような配慮が必要かなどの事項をあらかじめ決めておく取り組みを実施しています。渡嘉敷村でも現在18名の方が、「災害時要援護者台帳」に登録しています。

## 災害時要援護者台帳登録の仕組み

誰一人取り残さない防災

地域のつながりで、  
守れる命があります



## 登録の対象となる方

- ・一人暮らし高齢者
- ・高齢者のみの世帯
- ・寝たきりや車いす等、介護が必要な方
- ・障がいのある方 など

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ま  
でお申し出ください。

渡嘉敷村地域包括支援センター  
☎896-4720 担当:吉崎・島袋



# シニア世代の備え



## 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                       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・保険証コピー
- 長袖・長ズボン     下着・靴下
- 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

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。定期的な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。
- ・入れ違いに助けに来た家族やご近所さんが逃げ遅れることがないように、家を出る時には「もう家を出たよ～」の合図、『黄色いハンカチ』をおすすめします。



## 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！



いざという時に適切・迅速に行動できるでしょうか？  
11/5県下一斉避難訓練に参加しましょう！

渡嘉敷村地域包括支援センター  
☎896-4720 担当：吉崎・島袋

# 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(新型コロナ感染症等の備蓄品も準備しておきましょう)

- |                                |                                |                                   |                                     |  |
|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> オムツ   | <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"/> おもちゃ     | <input type="checkbox"/> マスク        | <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ1袋 |

### ●防災用品【100円均一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            |

### ローリングストック法

## 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。



## 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。
- ・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?! 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。混線してしまうと、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?

家族で何度も、災害時の避難場所について話し合い

渡嘉敷村地域包括支援センター

☎896-4720 担当:吉崎・島袋

# 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。

## 目印があると・・・



## 目印が無いと・・・



## 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。

※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。



～津波災害から全村民が逃げ切れるように～  
みんなで取り組みましょう！

渡嘉敷村地域包括支援センター  
☎896-4720 担当：吉崎・島袋

# YOGA

島民限定

## 初心者ヨガレッスン

日時：令和6年 10月 8日(火) 19:00~20:00

場所：渡嘉敷村中央公民館 1階 大ホール

講師：三富 美樹奈 氏

受講料：無料

持参：飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方)

申し込み：不要(10分前に会場へお越しください)

◆問い合わせ：☎896-4720 島袋(包括支援センター)  
☎987-2422 新里(保健指導所)

# マイナンバーカード申請・受取 時間外開庁のお知らせ

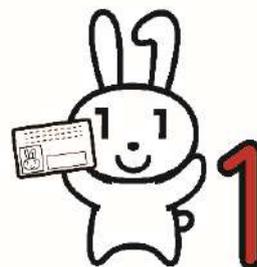
マイナンバーカードの代理申請・受取を下記で行います。  
お仕事や学校で開庁時間中に来庁が難しい方はぜひご利用ください。

【場所】 渡嘉敷村役場 民生課窓口

【日時】 令和6年9月22日（日）

令和6年10月20日（日）

午前10:00～午後3:00



※ 9月第1,4水曜日、10月第1,3水曜日は、18時15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。

## 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、まだ受け取っていない方）

- 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

# 住民健診後 結果説明会

令和6年度 住民健診の結果返却&個別相談会を下記の日程で実施します。

日時	10月24日（木） 10：00～午後4：00 25日（金） 9：00～午後2：00 (待ち時間対策の為、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、健康運動指導士 薬剤師、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。ご希望者はご連絡ください。☎896-4720

## 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
- ◆効果的な運動について

## 栄養相談



- ◆バランスの良い食事
- ◆減塩のポイント
- ◆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（嚙む力、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

## お薬の相談

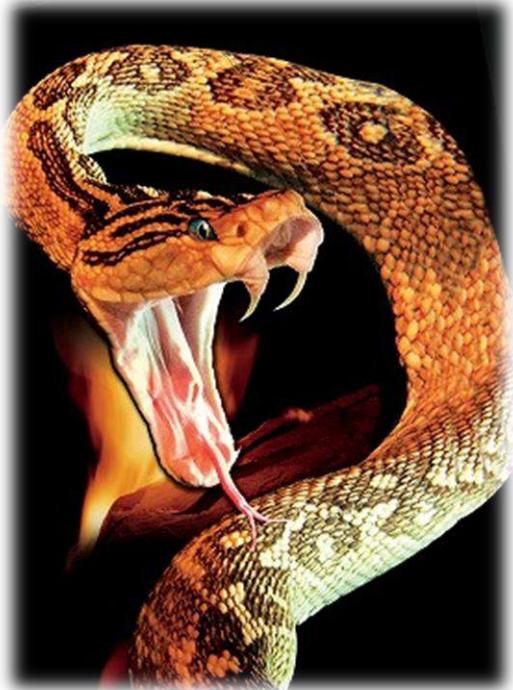


- ◆飲んでいるお薬について
- ◆副作用について
- ◆漢方薬の飲み方 等々

※欠航等により、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。  
※職場健診や人間ドックを受けた方もご参加いただけます。健診結果をご持参のうえ、ご参加ください。【要予約】

# 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6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亡者は、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、未だ住宅敷地内でのハブの目撃・咬症事故が多い等、日常生活に及ぼす影響は計り知れない。

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

3 山歩きやキャンプの注意

・草むらを歩いたり、木の洞などの穴の中に手を入れるのは危険です。

長靴等を着用し、夜間は懐中電灯を持って行動し、テントのファスナーは閉めましょう。

・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

# ⚠️ご注意ください！ 今年12月2日から 現行の保険証は 発行されなくなります

※令和6年12月1日までに発行された保険証は令和7年12月1日まで有効です

とっても  
カンタン！

## 医療機関等を受診の際は マイナンバーカード をご利用ください

### 1 受付



マイナンバーカードを  
カードリーダーに  
置いてください。



マイナンバーカード

カードリーダーで  
マイナンバーカードを  
保険証として登録  
できます！



### 2 本人確認

顔認証または  
4ケタの暗証番号を入力してください。

顔認証



暗証番号



or

### 3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の  
利用について確認してください。

過去の情報を  
利用いたします

過去の手術以外の診療・お薬情報  
を医療機関に提供することに同意し  
ますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使われます。

同意しない

同意する

(40歳以上対象)  
過去の情報を  
利用いたします

過去の健康情報も医療機関に提供す  
ることに同意しますか。  
この情報はあなたの診療や健康管  
理のために使われます。

同意しない・40歳未満

同意する

### 4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに！



マイナンバーカードを保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP1.**

**マイナンバーカードを申請**

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



**STEP2.**

**マイナンバーカードを  
保険証として登録**

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



**マイナンバーカードを使うメリット**

**① 医療費を20円節約できる**

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

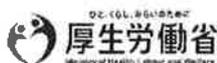
**② より良い医療を受けることができる**

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

**③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除**

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

今年12月2日以降、保険証利用登録がされたマイナンバーカードを保有していない方には、発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。



お問い合わせ

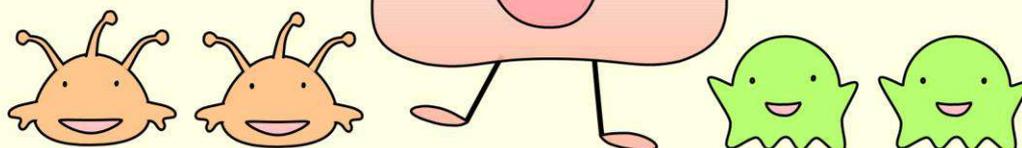
渡嘉敷村役場 民生課  
国保係 TEL 098-987-2322

# 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は行われないと、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ける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）。

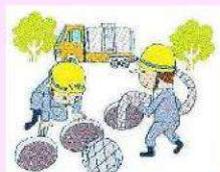
保守点検は、専門的な知識や器具を有することから県知事の登録を受けた専門業者に委託する必要があります。



### 2 清掃(法第10条)

浄化槽内にたまったスラ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必要があります。



### 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づけられています。

検査には浄化槽の使用開始後3～8ヶ月の間に受ける「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。

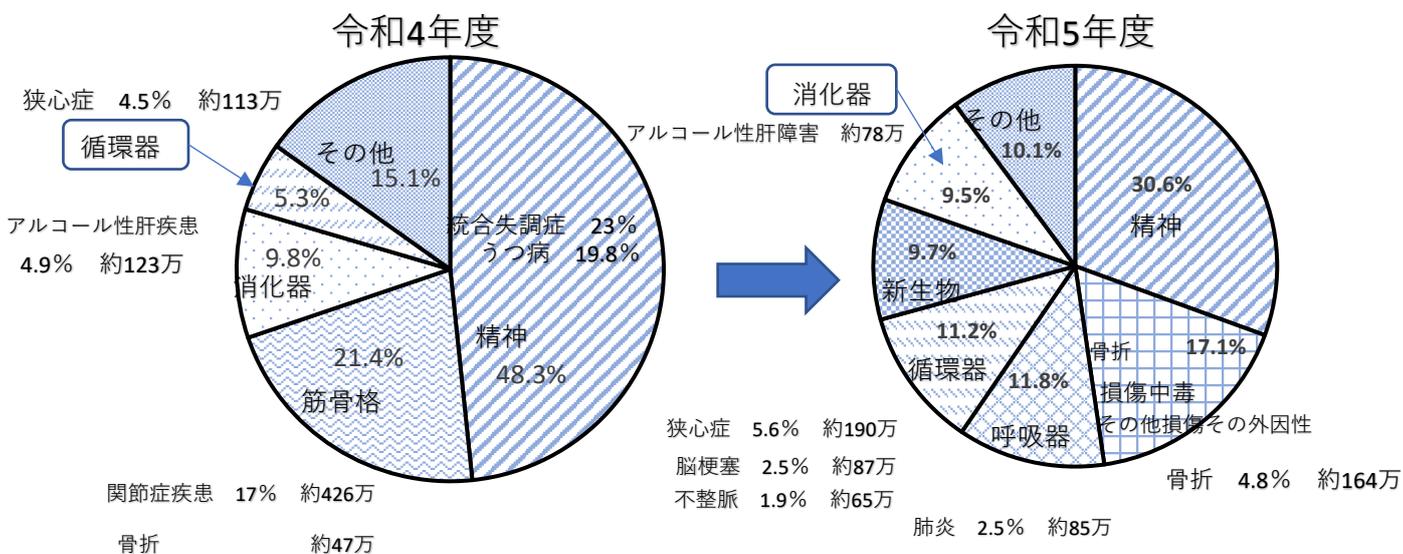


# とかしき村の医療費について

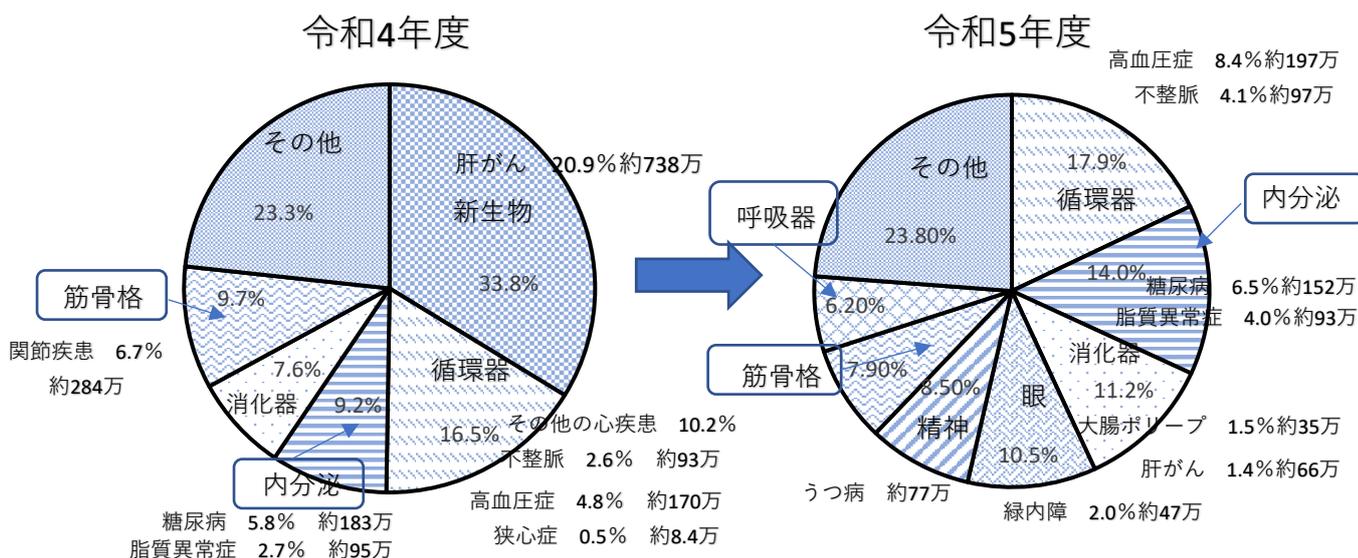
## 国保入院医療費と国保外来医療費の疾患別割合



入院医療費全体を100%として



外来医療費全体を100%として



※まとめ (予防可能な生活習慣病において)

※ 入院費の循環器は令和4年度と比較し5.9%増えています。狭心症・脳梗塞と生活習慣病の重症化にあたる疾患が増え入院における高額医療費を占めています。

予防のためには、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの治療を行うと共に食事や運動などの生活習慣を見直し重症化を防ぐことが大切です。

※ 補足 治療中断者や未治療の方は早めの受診をお勧めします。

## 令和5年度 国保生活習慣病医療費について



### 渡嘉敷村疾病別外来医療費点数の高い順

- 1位 高血圧症
- 2位 糖尿病
- 3位 関節疾患
- 4位 不整脈
- 5位 脂質異常症
- 6位 うつ病
- 7位 肝がん
- 8位 緑内障
- 9位 睡眠時無呼吸症候群
- 10位 大腸ポリープ



### 1件当たり医療費点数が同規模町村より高い疾病

- 1位 アルコール性肝障害
- 2位 うつ病
- 3位 狭心症
- 4位 統合失調症
- 5位 肝硬変
- 6位 脳梗塞



国保医療機関受診と健診受診の関係表（40歳～74歳）

	令和5年度	令和4年度
健診受診者数（人）	99 人	89 人
生活習慣病あり	61 人	53 人
健診未受診者数(人)	48 人	49 人
生活習慣病あり	20 人	28 人
合計人数	147 人	137 人
生活習慣病	81 人	81 人
生活習慣病割合	55.1 %	58.7 %

※ 渡嘉敷村国保（40～74歳）加入者の生活習慣病罹患率は上記のとおり、約半数を占めています。定期的に健診を行い自己の健康管理に努めて生活習慣病を予防しましょう。

# 令和6年度「住民健診」のお知らせ

9月26日(木)・9月27日(金)

に実施します。

自分の健康状態を確認するため住民健診を受けましょう。

年齢や加入している健康保険組合(保険証を発行している機関)によって受けられる健診の種類が異なります。

## 健診日程【場所：渡嘉敷村中央公民館】

対象	健診日	受付時間
20歳～39歳	9月26日(木)	13時00分～16時30分
国保加入者で40歳～74歳	9月26日(木) 9月27日(金)	個別に郵送にて時間案内します
75歳以上の方	9月27日(金)	個別に郵送にて時間案内します
社保被扶養者	9月26日(木)	13時00分～16時30分
	9月27日(金)	8時30分～12時00分
職場健診を受診の方	9月26日(木)	14時00分～16時30分
	9月27日(金)	8時30分～11時00分
胃がん検診受診の方※	9月27日(金)	8時30分～10時30分
大腸がん検体・喀痰検体提出※	10月3日(木)	8時00分～ 9時15分
	※予備日 10日(木)	

※検体提出は、10月3日(木)受付時間外の提出は対応出来ませんので、ご了承下さい。

※10月3日(木)が全便欠航の場合、予備日10日(木)に検体提出をお願いします。

※胃がん検診の受診希望者は、9月27日(金)に基本健診・がん検診等をまとめて受診して下さい。

## 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。

◎午前を受診される方は、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。

◎午後を受診される方は、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。

◎集団検診のため、感染症の対策として、マスク着用にご協力をお願いいたします。

◎健診当日の37.5℃以上の発熱・体調不良の場合、受診を控えていただきますようお願いいたします。



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	20～39歳			40～74歳			75歳以上	
	保険者	国保加入者	社会保険被扶養者	社保加入者	本来の検査費	長寿健診		
基本健診		無料	受診券のとおり	事業主に ご確認下さい	約7,000円	無料		
	心電図	1,430円	1,430円	基本健診に 含まれる	約1,400円	1,430円		
	眼底検査	1,100円	1,100円		約1,100円	1,100円		
	貧血検査	550円	550円	基本健診に 含まれる	約550円	550円		
がん 検診	肺がん検診	1,320円	300円		約1,400円	無料		
	喀痰検査 (B1指数600以上かつ肺がん一次検査 受診した者のみ)	2,750円	500円		約2,800円	無料		
	胃がん検診	5,170円	1,000円		約5,200円	無料		
	大腸がん検診	1,870円	500円		約1,900円	無料		
	前立腺がん検査		1,000円		約2,200円	1,000円		
アルブミン検査	385円	385円	385円		385円	385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、がん検査を単独で受診できます。職場健診の方も、追加で受けることは可能ですが役場で受付となります。

# 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になり、別紙両面「胃部X線(バリウム)検査前の確認票」及び「胃検査受診票」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。バリウムが出ない時は、まれに腹膜炎や腸閉塞、消化管穿孔等の重篤な偶発症を引き起こし、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「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
タバコ			<ul style="list-style-type: none"> <li>* 起床後から検査終了までは <b>禁煙</b> して下さい。喫煙により胃液が増え検査精度が低下します。</li> </ul>	* 禁煙
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 食事は午後9時までに、消化の良いものを食べて下さい。</li> <li>* アルコール類は控えて下さい。</li> <li>* 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、<b>摂らないで下さい。</b></li> <li>* 水は飲んでもかまいません。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>絶 飲 食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>ただし脱水予防のため、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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 専用の検査着に着替えます。</li> <li>* 診断の妨げになる物は、外して下さい。</li> <li>・ボタンやホック、金具等のついている衣類や下着</li> <li>・コルセット</li> <li>・時計</li> <li>・アクセサリー(ネックレス等)</li> </ul>	
薬	<p>いつも通り服薬して下さい。</p>	<p style="text-align: center;"><b>○ 服薬してもよい薬</b></p> <p><b>高血圧の薬・心臓病の薬・血液サラサラの薬 精神安定の薬・喘息の薬・喘息吸入薬の使用 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、<b>検査2時間前までに、コップ1杯程度の水で必ず服薬して下さい。</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>× 服薬してはいけない薬</b></p> <p><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> : 食事をとらない場合、低血糖の可能性があるため <b>服薬(使用)不可</b> : どうしても、朝服薬(使用)しなければならぬ方は、主治医のもとでの胃検査をお勧めします。</p>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>* 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。</li> </ul>	

## III. 胃部X線(バリウム)検査後の注意事項

- \* 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。診察医師へは、胃のバリウム検査後である事を伝えて下さい。
- \* 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います。

## 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 \*検査台の高さ制限あり
2. 検査台に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、検査技師の指示を理解して、スムーズに動く事ができない
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)や粘液が混ざった事があつた \*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(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・ソクエ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脳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  
:動脈瘤は定期検査し大きさが5mm未満の場合は検査可
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

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・シヨック症状等)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った・何らかの処置を受けた等)
16. 普段、便通異常(高度の便秘や下痢)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 検査当日を含め便秘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 便秘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秘がちになった \*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、飲んでこなかった \*けいれん発作の可能性
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づらく検査精度が低下
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 \*放射線被曝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

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)検査を受ける事をお勧めします。

※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。

# 国保加入者の皆様へ 特定健診のお知らせ

健診は、血液検査と尿検査を中心にした検査です。  
高血圧や糖尿病をはじめとする、長引く病気の兆候・リスクを詳しく調べます。  
健診を受けて、生活習慣を見直すきっかけにしましょう！



血液検査



検尿



血圧



身体計測



問診



7,000円相当の検査が **0円** で受けられます！

(※40歳未満の方は、1,600円かかります。)

健診は、1年に1回受けましょう。  
間隔を空けずに受けることで、異常が小さいうちに見つかります。

## <特定健診にプラスして受けてほしいオススメの検査>

### 心電図検査

不整脈や狭心症、心筋梗塞などの病気を調べる検査



無料

※40歳未満の方は、  
1,430円かかります。

### 眼底検査

動脈硬化や糖尿病性網膜変性症などの早期発見！

高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は検査をおすすめします。



1,100円

令和6年度

# がん検診のお知らせ

9月26日～27日

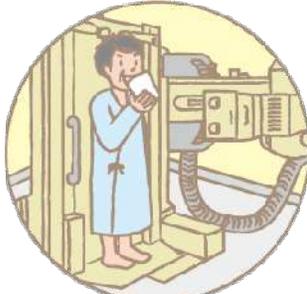
肺がん検診



胸部エックス線検査

9月27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

キット受取日 9月26日～27日  
回収日 10月3日

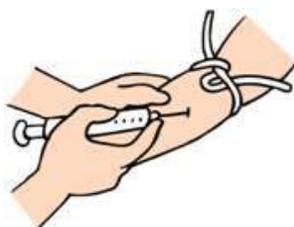
大腸がん検診



便潜血検査

9月26日～27日

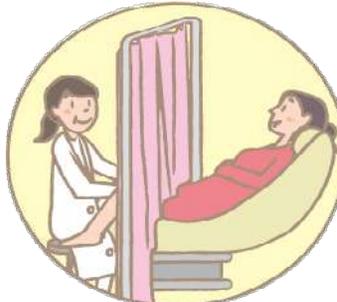
前立腺がん検診



採血: がんの可能性を  
調べる検査

10月18日

子宮がん検査



子宮頸部の内診、細胞

10月18日

乳がん検査



乳房エックス線検査

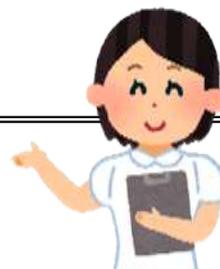
各種料金について、住民健診・婦人検診  
をご確認ください。

# 令和6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切です。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。



受付時間：令和6年10月18日（金）

12時30分～15時00分（乳がん検診）

12時30分～15時00分（子宮がん検診・骨粗鬆症検診）

※ 混雑状況により早めに受付を終了することがありますので、  
ご注意ください。

検査料	乳がん検診マンモグラフィ（一方向）	1,000円
	乳がん検診マンモグラフィ（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

（マンモグラフィ一方向：40歳未満、50歳以上 マンモグラフィ二方向：40～49歳）

お問い合わせ：村役場民生課（TEL 987-2322） 担当：保健係

保健指導所（TEL 987-2422） 担当：保健師

# 健診の問い合わせ先について

住民健診の問い合わせ先については、職場または各医療保険者(保険証を発行している機関)によって異なりますので、ご注意ください。

健診の受診券を紛失した場合等の相談は、各医療保険者または職場へご確認ください。お願いします。

国保加入者 : 村役場民生課国保係 (987-2322)

75歳以上の方 : 村役場民生課介護係 (987-2322)

職場健診 : 所属の事業主

社保被扶養者 : ご加入の医療保険者

# がん検診の問い合わせ先について

村役場民生課保健係 (987-2322)

※がん検診については、職場健診に含まれている場合もございます。その場合は、職場へご確認ください。

# 令和6年度 インフルエンザ予防接種 予約を開始します

インフルエンザ予防接種(集団接種)を下記の日程で実施いたします。  
**事前予約制**となりますので、**9月19日(木)までに  
 民生課(098-987-2322)まで、お申込み下さい。**  
**(受付時間 8:30~17:00 土日・祝日を除く)**

接種回数は13歳以上が1回接種、生後6ヶ月~13歳未満は2回接種となります。

## 【実施日】

接種日	受付時間	対象者
① 令和6年10月16日(水)	午後1時30分~2時45分	65歳以上
	午後3時00分~4時15分	0歳~15歳とその保護者
② 令和6年10月30日(水)	午後2時30分~4時15分	年齢制限なし
③ 令和6年11月13日(水)	午後3時00分~4時15分	年齢制限なし

- ※ 阿波連から送迎を希望される方は、民生課までご相談下さい。
- ※ 2回接種者(生後6ヶ月~13歳未満)は、上記①、②の日程で接種して下さい。

## 【接種料金】

年齢	接種料金(1回目)	接種料金2回目(13歳未満)
65歳以上	1,000円	
16歳~64歳	2,500円	
6ヶ月~中学生	1,000円	1,000円

- ※ 生活保護受給者は、無料で接種できます。
- ※ 中学生の接種で保護者が同伴しない方は、同意書が必要です。(役場民生課にあります)
- ※ 妊婦の方も接種可能です。
- ※ 感染症の対策として、マスク着用にご協力をお願いいたします。接種当日の37.5℃以上の発熱・体調不良の場合、受診を控えていただきますようお願いいたします。

【実施場所】中央公民館

【対象者】渡嘉敷村に住民票がある方

【持参する物】健康手帳、親子(母子)健康手帳(中学生以下)、接種料金



## 個別接種について

島外にて接種する方、集団接種を受けられない方等へ、予防接種料金2,000円を助成致します。

【条件】

渡嘉敷村に住民登録があり、集団接種を受けていない方  
 (令和6年度中に、集団で1回接種した場合は助成の対象外になります。)

【対象者】

- ・ 65歳以上の方
- ・ 中学生以下の方

【申請方法】

領収書、印鑑、通帳をご持参の上、民生課窓口へお越し下さい。



※渡嘉敷診療所で接種する場合には予約制なので、電話予約をお願い致します。  
 接種料金は下記のとおりです。

- ◎ 中学生以上 3,500円
- ◎ 6ヶ月以上13歳未満(1回当たり) 3,000円

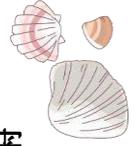
# 令和6年9月の主な予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日   8/29	2日   8/30	3日   8/31	4日   8/2	5日   8/3	6日   8/4	7日   8/5
	二期期始業式 (阿波連小、渡嘉敷小中)				フェリー運休	グラウンドゴルフ大会 (体協)
8日   8/6	9日   8/7	10日   8/8	11日   8/9	12日   8/10	13日   8/11	14日   8/12
		フェリー運休	村議会 (定例会)	村議会 (定例会)	敬老会	
15日   8/13	16日   8/14	17日   8/15	18日   8/16	19日   8/17	20日   8/18	21日   8/19
	敬老の日	村議会 (定例会)				
22日   8/20	23日   8/21	24日   8/22	25日   8/23	26日   8/24	27日   8/25	28日   8/26
	振替休日			住民健診 (午後)	住民健診 (午前)	運動会 (渡嘉敷幼小中)
29日   8/27	30日   8/28					



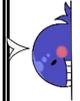
渡嘉敷村



## 【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6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   8/29	2日   8/30	3日   8/31	4日   9/2	5日   9/3
						おもしろ科学教室 (教育委員会)
6日   9/4	7日   9/5	8日   9/6	9日   9/7	10日   9/8	11日   9/9	12日   9/10
					カジマヤー祝	
13日   9/11	14日   9/12	15日   9/13	16日   9/14	17日   9/15	18日   9/16	19日   9/17
	スポーツの日		インフルエンザ 予防接種	ミニ運動会 (保育所)	婦人検診	とかしきまつり
20日   9/18	21日   9/19	22日   9/20	23日   9/21	24日   9/22	25日   9/23	26日   9/24
			列島交流グラウンド ゴルフ大会(社協)	住民健診結果説明会	住民健診結果説明会	
27日   9/25	28日   9/26	29日   9/27	30日   9/28	31日   9/29		
野球大会(体協)			インフルエンザ 予防接種	乳幼児検診		



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!

