

2016  
(平成 28 年)

Miyakojima City  
Public Relations 広報

3

No. 126

# みやこじま



## 「出会い・ふれ合い・和気あいあい」 ～ゆいみなあフェスタ2015～

H28.1.30 働く女性の家



宮古島市イメージキャラクター  
「みーや」



### 今月の主な内容

- 平成 28 年度 国民健康保険被保険者証の更新について・・・P2
- マイナンバー（個人番号）カード交付について・・・P5
- 生き生き宮古ぬ高校生・・・・・・・・・・・・・・・・P13
- 平成 27 年度 芋麻糸展示会開催のお知らせ・・・・・・P15

## 高齢受給者証が保険証（特定健診受診券）とひとつになりました

平成 27 年 4 月 1 日から「高齢受給者証」が保険証と一体化になりました。70 歳の誕生月の翌月 1 日（1 日生まれの人はその月）からの適用となりますので、適用月の前月末頃に窓口で更新してください。

「特定健診受診券」と保険証は一体型になっております。健診を受ける際には、お持ちの保険証を提示してください。



## 国民健康保険に加入されている方で、下記に該当する方は国民健康保険課に届出が必要です

### ●国保からはずれる方（国保資格喪失）

こんなとき	手続きに必要なもの
職場の健康保険に加入、もしくは被扶養者になったとき	保険証・職場の健康保険証・印かん
転出・死亡したとき	保険証・印かん
生活保護に入ったとき	保険証・生活保護受給証明書・印かん

※国保から自動的にはずれるということはありません。必ず届出を行ってください。

### ●その他

こんなとき	手続きに必要なもの
転居・氏名変更・世帯分離（合併）・世帯主変更	保険証・印かん

### ●学生で転出された方（就学特例）

こんなとき	手続きに必要なもの
進学のため転出したとき	保険証・在学証明書・転出先の住民票・印かん
就学特例適用中で引き続き学生	保険証・在学証明書・印かん（※）
就学特例適用中で平成 28 年 3 月卒業	保険証・卒業証書（卒業証明書）・印かん

※ただし、転出先で新たに住所変更があった場合は住民票を提出してください

届出をする際には、世帯主・資格異動対象者・申請者のマイナンバーが必要になります。

お問い合わせ 国民健康保険課 ☎ 73-1973

## 平成 28 年度 母子保健推進員 募集

宮古島市では、新たに母子保健推進員になって頂ける方を募集しています。赤ちゃん訪問や早寝早起き朝ごはん紙芝居等を通して地域で子育てを頑張っている方を支援するボランティア活動です。これまで子育てを頑張ってきた方、仕事で子どもに関わる機会が多かった方、子どもに関わるボランティアに興味がある方、男女問わず募集しております！興味がある方は下記までご連絡下さい。

【募集期間】平成 28 年 3 月 1 日（火）～ 3 月 18 日（金）

お問い合わせ 平良保健センター ☎ 73-4572

平成 28 年度

## 国民健康保険被保険者証の更新について

現在使用している国民健康保険被保険者証は平成 28 年 3 月 31 日で有効期限が満了となります。平成 28 年 2 月 29 日までに保険税を完納した世帯には、国民健康保険被保険者証を簡易書留で郵送します。被保険者証は一人に 1 枚ずつ交付します。また、被保険者証は特定健診の受診券と一体型となっていますので枚数、記載内容等をご確認ください。保険税の納付が済んでいない世帯（平成 28 年 2 月 29 日までに完納していない世帯）は下記の日程で被保険者証の更新と保険税の徴収を行います。対象世帯には、更新の通知が届きます。4 月以降は、新しい被保険者証をお持ちでなければ、医療費を全額自己負担することになりますので忘れずに更新をお願いします。

場所	平良庁舎 国民健康保険課	伊良部庁舎 市民課	城辺庁舎	上野庁舎	下地庁舎
時間	9:00~17:00 (12:00~13:00 は昼休み)		9:30~17:00 (12:00~13:00 は昼休み)		
3/23 (水)	南西里 1 区・2 区、神屋大三俵 1 区・2 区・3 区、大原 1 区・2 区・3 区、久具、松原、馬場、北西里根間、下屋、羽立、出口、東	前里添	保良、七又、吉野、新城、皆福、福東、福中、福西、福北、福南、西東、仲原、加治道、比嘉	—	嘉手苅、高千穂、与那覇、入江、与那覇団地、洲鎌、来間
3/24 (木)	前比屋、上角、漲水、栄仲屋、高阿良、仲保屋、荷川取、保里 1 区・2 区、腰原 1 区・2 区、富名腰 1 区・2 区、添道、成川、下崎、漲水学園、厚生園	池間添	長北、長中、長南、吉田、西西、西中、下北、下南、砂川、友利	上野、上野第 1 団地、上野第 2 団地、新里、新里団地、高田、高田団地、高田第 2 団地、野原、野原団地	—
3/25 (金)	東川根 1 区・2 区・3 区・4 区、旭、七原、地盛、山中、盛加、野原越、細竹、宮原、高野、福山、西原、大浦、島尻、狩俣、大神、池間	伊良部仲地、国仲、長浜、佐和田、サシバの里	—	県営上野団地、宮国、宮国団地、千代田、千代田団地、名加山、豊原、博愛団地、大嶺、大嶺団地	県営下地団地、上地、上地団地、川満、川満団地

※窓口での更新には被保険者証、印鑑、または委任状（世帯が別で代理人の場合）が必要です。

※更新日に都合の悪い方は、3 月 23 日以降に各庁舎国保窓口で更新してください。

時間：平日 9:00 ~ 17:00 (12:00 ~ 13:00 は昼休み)

注：城辺、上野、下地庁舎では、更新指定日のみ窓口での保険税徴収を行います。

指定日以外は下記の取扱となります。

★窓口での納付書再発行→金融機関、コンビニで納付→納付確認後被保険者証交付

※学生用の被保険者証の交付は平成 28 年 4 月 1 日以降に各庁舎国保窓口で手続きをお願いします。その際は、「被保険者証」と平成 28 年 4 月 1 日以降に学校より発行された「在学証明書」が必要となります。

お問い合わせ  
国民健康保険課 ☎ 73-1973

## マイナンバー（個人番号）カード交付について

平成 28 年 1 月よりマイナンバーカード交付が開始され、当市においても 2 月より順次交付されております。申請された方には、各支所から交付準備ができたことをお知らせする個人番号カード交付通知書（ハガキ）が届きますので、指定された交付場所へご本人がお越し下さい。また、**交付には時間がかかりますので、時間に余裕を持ってお越しください。**詳細は、通知カード送付時に同封されたご案内（7 ページ等）をご覧ください。又は、ホームページ（「個人番号カード総合サイト」で検索）をご覧ください。個人番号カードコールセンター（0570-783-578）にお問い合わせください。詳しい内容はこちら！ 社会保障・税番号制度 HP <http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

必要な持ち物	<input type="checkbox"/> 交付通知書（はがき）	① 次のうち 1 点 住民基本台帳カード（写真付きに限る。）、運転免許証、運転経歴証明書（交付年月日が平成 24 年 4 月 1 日以降のものに限る。）、旅券、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書
	<input type="checkbox"/> 通知カード	
	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 （15 歳未満の者又は成年被後見人に同行する法定代理人も同様に必要）	
	<input type="checkbox"/> 代理権の確認書類 （15 歳未満の者又は成年被後見人の法定代理人のみ）	
	<input type="checkbox"/> 住民基本台帳カード	② ①をお持ちでない方は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載され、市区町村長が適当と認める 2 点 （例）健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証

※ 暗証番号の設定がありますので、暗証番号はお越しになる前にあらかじめ考えおいてください。

戸籍謄本その他の資格を証明する書類  
（ただし、「本籍地が市区町村の区域内である場合」または「ご本人が 15 歳未満の者で、代理人と同一世帯かつ親子関係にある場合」は不要）

### 【転居・転入の手続きの際のお知らせ】

※ 通知カード・マイナンバーカードの記載に変更があった場合、窓口で記載が必要になります。転居・転入等の手続きの際は必ず、通知カード・マイナンバーカードを持参して下さい。また、カード関連事務に伴いお手続きに時間がかかりますので、余裕を持ってお越し下さいますようご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 市民生活課 ☎ 72-3751（代）

## 協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ

平成 28 年 3 月分から協会けんぽ沖縄支部の健康保険料率が下がります  
～ 介護保険料率は 27 年度と同率の 1.58%（全国一律）です ～

### 協会けんぽ沖縄支部の健康保険料率

※ 健康保険料率は加入している都道府県支部毎に異なります。

現行	平成 28 年 3 月分～
9.96%	9.87%

健康保険料率の変更は、平成 28 年 3 月分（4 月納付分）からの適用となります。

※ 任意継続被保険者の方の保険料率は平成 28 年 4 月分（4 月納付分）から適用されます。

◆健康づくりは幸せづくり ～ 年に 1 回は健診を受けましょう ～

◆在職時の保険証が使用できるのは退職日までです。退職の際はすみやかに勤めの事業所へご返却ください。

協会けんぽ沖縄

検索

お問い合わせ 協会けんぽ沖縄支部 ☎ 098-951-2246

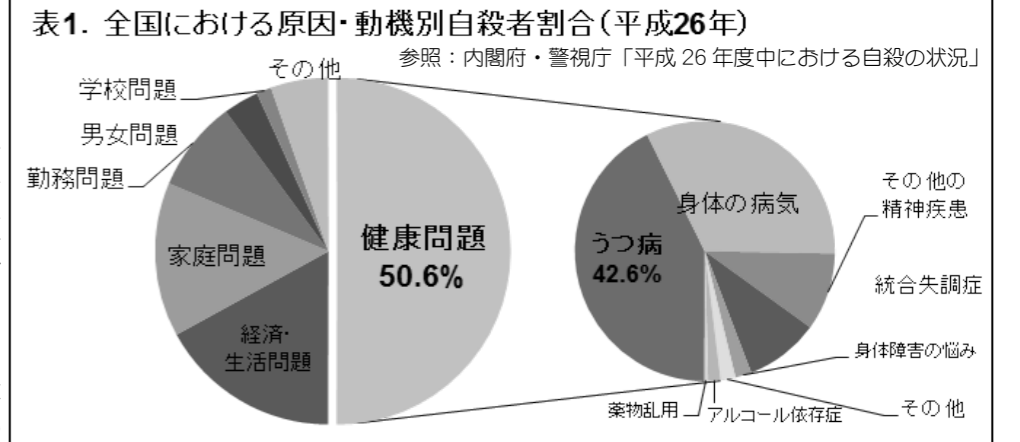
## 自殺予防について考えてみませんか？

－ 3 月は自殺対策強化月間です －

お問い合わせ  
障がい福祉課  
☎ 73-1975

### 自殺の現状

平成 24 年（27,858 人）は 15 年振りに自殺者数が 3 万人を下回りました。平成 26 年は 25,427 人であり、さらに減少しています。しかし、自殺者数は平成 26 年中の交通事故死者数（4,113 人）の約 6 倍であり、依然と高い数字を示しています。全国における自殺の原因（表 1）は、健康問題が半数を占めています。また、健康問題の内訳をみると、うつ病、身体の病気、その他精神疾患の順となっています。これは、全国だけでなく、沖縄県や宮古島市でも同じ傾向にあります。



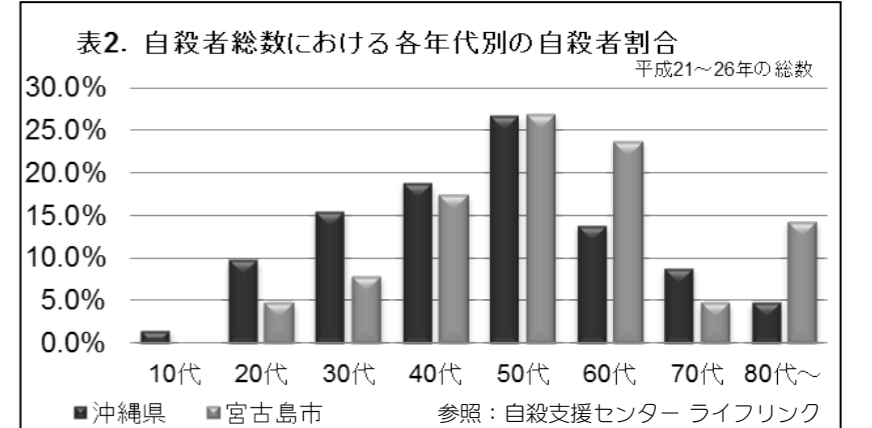
### 宮古島市における特徴

**特徴 1**  
沖縄県と同様に 50 歳代の自殺者が最も多い。

< 50 歳代の特徴 >  
・家庭や職場の両方で重要な位置を占める。  
・仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が多い。  
・女性は、更年期において心の健康を損ないやすい。

**特徴 2**  
沖縄県に比べて、60 歳代・80 歳代以上の自殺者が多い。

< 60 歳代の特徴 >  
・親との死別や退職などの大きな喪失体験を迎える。  
・親の介護疲れなどがある。  
< 80 歳代以上の特徴 >  
・体の衰えにより将来への不安がある。  
・身近な人を失う体験や介護疲れ等によるうつ病が多い。



### 自殺を防ぐ 3 つのポイント

あなたの「気づき」「傾聴」「つながり」が大切です

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- つながり** 早めに専門家に相談するように促す。

### 相談窓口

本人だけでなく、周囲の人の気づきも大切です。一人で抱え込まないで下さい。一緒に考えて解決していきましょう。早めに相談して下さい。

相談機関名	連絡先	利用日時
宮古福祉保健所 地域保健班	72-8447	月～金 9:00～11:30 13:00～16:30
宮古島市役所障がい福祉課 基幹相談支援センター	73-1975	月～金 8:30～17:15
沖縄いのちの電話	098-888-4343	年中無休 10:00～23:00

# 特定健診 保健指導

健診後の保健指導で、**高血圧など血管を痛める項目が改善されたSさんの場合** (平良在住・57歳)

保健指導のおかげで、生活習慣を改善できました。

※血圧の正常値は、収縮期血圧 130mmg未満、拡張期血圧 85mmg未満  
※HbA1cとは、過去1~2ヶ月間の平均血糖値 正常値：5.6%未満



		保健指導・治療開始	
		健診時	1年後
健診結果		H26.9	H27.9
	体重	67	60
	BMI	27.5	24.7
	食後血糖	161	91
	HbA1c	6	5.5
	血圧	155/95	128/78
	中性脂肪	410	140
尿糖	+	(-)	

約7kg減

すべて改善!!

Sさんの生活習慣はこのように変わりました

## Before 指導前

食事

- 缶コーヒー 1日3本
- 間食 1日2回 (菓子パンや砂糖天ぷら)
- 揚げ物中心のおかず
- 週4回コンビニに寄って、食後のデザートなど購入

食事療法



## 指導後 After

缶コーヒーは微糖がブラックに変えた。間食はおにぎりや菓子パンは小さめのものを選択。野菜や魚を意識して多めにとるようにしたら、揚げ物を摂取する機会が少し減った。

運動習慣なし

運動療法



自宅から職場まで1.5kmの距離をできるだけ歩くようにしたら、仕事帰り車で毎日寄っていたコンビニへも行く機会が減り、節約することができた。

高血圧治療中

薬物療法

血圧を下げる薬 (1種類朝晩)



1日2回服用していた薬が1日1回に減った。糖や中性脂肪の薬も服用することになりそうだったが、このままで様子を見るということになった。

特定健診結果をもとに、保健師や栄養士などと一緒に、生活習慣を振り返ることで、Sさんのように、高血圧、高血糖、脂質異常など改善される方が多くいます。年に一度の特定健診を受けて、ご自身の健康管理に保健指導をご活用ください。

お問い合わせ 国民健康保険課 保健事業係 ☎ 72-4704

市民公開講座  
「地域コラボ・島の健康講座」

新解釈 うむやす風 認知症のすすめ  
～どうする? こうする? 認知症～  
日時: 3月23日(水) 18:00~19:00  
場所: 宮古病院 1階外来待合室(駐車無料)  
講師: うむやすみゃあす・ん診療所 竹井太先生

お問い合わせ  
健康増進課 健康づくり係  
☎ 73-1978  
宮古病院地域連携室  
☎ 72-3151

## 3月 図書館のコーナー

【休館日】

定例休館日(平良館・城辺館) 7・14・21・28日  
(北分館) 1・8・15・22・29日  
定期館内整理日: 17日(3館とも)  
祝祭日・振替休日: 20日

### 城辺図書館(77-8813)

一般書

- ☆まめこの赤ちゃんといっしょ! まめこ/著
- ☆君に伝えたいこと 姜 尚中/著
- ☆ロング・ロング・ホリディ 小路 幸也/著
- ☆狙撃手のオリンピック 遠藤 武文/著
- ☆吉永小百合の祈り NHKアーカイブス製作班/編

児童書

- ☆ショコラとコロンの家のいたずらクッキー ふくざわ ゆみこ/作
- ☆さんすうがいっぱい クジャータン・ホスキット/作
- ☆おばあちゃんのひなまつり 計良 ふき子/作
- ☆よくわかる少年法 後藤 弘子/監
- ☆ルイ・ブライユ 金子 昭/監

### 平良図書館(72-2235)

一般書

- ☆わたしたちの、小さな家 水沢 秋生/著
- ☆ムーンナイト・ダイバー 天童 荒太/著
- ☆たましいのふたりごと 川上 未映子/著
- ☆50歳からはじまる、あたらしい暮らし 広瀬 裕子/著

児童書

- ☆目と耳でおぼえる かんじ 絵ずかん 金田一 秀穂/監
- ☆とおいほしでも 内田 麟太郎/文
- ☆和紙の包み折り おもてなしの心を包む和紙折り紙 岡田 郁子/著
- ☆キツネのフーくんと風の郵便屋さん 葉山 祥鼎/作
- ☆よめる よめる もじのえほん こくぼ みゆき/作

### 北分館(72-2317)

一般書

- ☆沖縄の怖い話3 カニハンダーの末路 小原 猛/著
- ☆ティダピルマ もりお みずき/著
- ☆オキナワ論 在沖縄海兵隊元幹部の告白 ロバート・D・エルドリッチ/著
- ☆沖縄の建築家とつぎの家 沖縄で快適に暮らすために 建築ジャーナル編集部/編
- ☆これなら弾ける! 沖縄三線名曲集 第二集 鈴木 正/著

サンガツ ヌ

## 3月の博物館

高校生以下は  
土・日曜 無料



休館日 7日、14日、  
20日、21日、  
28日

お問い合わせ  
宮古島市総合博物館  
☎ 73-0567

### ★平成28年度子ども博物館会員を募集いたします★

- 【対象】市内小学新4年生~新6年生
- 【募集人数】30名
- 【募集期間】3月15日(火)から

※定員に達し次第募集を締め切ります。

【内容】全6回の体験を通して宮古の歴史・文化・自然について学ぶ。

【申込み方法】電話または直接博物館で申込みをしてください。

第1回	伊良部島の史跡めぐり
第2回	博物館探検
第3回	海の生き物観察会
第4回	すすきのほうき作りとフキヤギ作り
第5回	東平安名崎の自然と歴史
第6回	ヤコウガイでペンダント作り