あなたとまちをつなぐ広報紙

広報 きんこう
KINKO TOWN PUBLIC RELATIONS
Kinko

June 2020
6
VOL.183

大切な人と一緒にいる日常。
当たり前と思っているその「日常」は、
決して普通ではありません。
誰かを想い、想われて生きる幸せ。
普段は、生活に追われ気付かないもの。
手遅れになる前に見つめ直してください。
「健康」であることの幸せを——。

INFORMATION

ゆうゆう運動教室6月スタート
県知事選挙投票日は7/12㊐
狩猟免許受講料を全額助成

フォトニュース

商工会青年部がマスクプロジェクト
沢田農園のマンゴー出荷が最盛期
「よろって」カフェ部分オープン

特集 Health Consciousness

手遅れになる前に、いま意識を変えるとき——。

日常から「振り返る」健康

特集 Health Consciousness

手遅れになる前に、いま意識を変えるとき——。

日常から「振り返る」健康

戦後、日本は復興に向けて国民全員が加入できる保険制度の確立を進めました。国民皆保険「最後の砦」と言われる国保制度が実現したのは、今から約60年前。しかし、高齢化や医療費負担の増加により危機的な状況の国保は、大きな転換期を迎えています。誰もが安心して暮らせるための支え合い制度。手遅れになる前に、いま真剣に向き合うときです。

国民全員に健康保険を——。60年前に実現した「国民皆保険制度」が存続の危機に

病院を受診したとき、何気なく払っている医療費。負担は1割から3割ほどで、高額な医療費になると支払う金額に上限があるなど、その時は保険制度のありがたさや必要性を痛切に感じます。国民全員が健康保険に加入できるようになったのは今から約60年前。

当時は農村での医療保険が確立していなかったため、病気になっても高額な医療費が払えず、受診できない状況でした。働き手を失うことで食べ物に困り十分な栄養がとれない。貧困と病気という負の連鎖を断ち切るため、1958年に国民健康保険法が改定され、3年後の1961年、ついに国民全員が保険に加入できる「国民皆保険」制度が、世界に先駆けて実現しました。

しかし、高齢者や慢性疾患患者の増加に加え、医療技術の進歩や新薬開発費など、日本の医療費は毎年1兆円を超えるペースで増え続けています。このままでは、制度を支えるために私たちの保険料は増え、保険料が払えずに加入者が減る。補てんするため負担が増える、負の悪循環は避けられません。

国民皆保険制度

1938 **国民健康保険法スタート**
保険組合の設立も加入も任意だった。給付内容も組合ごとに設定していた。

1957 **国民健康保険税が創設**
財政基盤強化のため保険料ではなく税として徴収されることになった

1961 **国民皆健康が実現**
すべての国民が健康保険を受けられる仕組みを世界に先駆けて実現した。

1973 **老人医療費無料「福祉元年」**
70歳以上の老人医療費が全額公費負担となり、7割給付も実現。医療費負担の上限を定めた高額療養費制度も始まり「福祉元年」と呼ばれた。

1983 **老人医療費無料化に終止符**
病院の待合所が高齢者でサロン化するなど医療費が急増。わずか10年で医療費無料時代が終わった。

2018 **県も保険者となる大改革**
国保財政の安定化に向けて県も保険者となり標準化、効率化を図る。

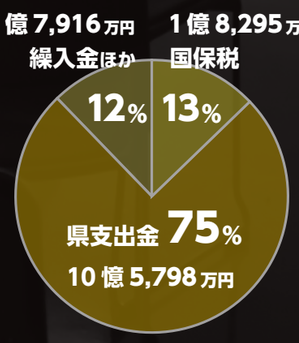
70歳以上の高齢者の医療費が無料化され「病院のサロン化」と言われるほど過剰受診も増加。制度開始からわずか10年で廃止された。

錦江町の国保財政は危機的 国保税増税もやむを得ない

国民皆保険「最後の砦」と言われる国保。自営業者や農林水産業の従事者、退職などで社会保険を脱退した人、高齢者など誰でも加入できる保険です。

その一方で、高齢化など加入者の低所得化も進み、必然と医療費も増加。保険料収入は減り続けるなか、医療費は増え続けているのが実態です。今年度の国保会計は、自主財源である国保税が13％に対し、県からの交付金が75％。本来なら国保税増税などで対応すべきところ、赤字を補うために一般会計から法定外の繰入金、いわゆる税金投入によって賄っているのです。

今年度の予算では、6千8百万円以上計上。今後も税金を投入し続けなければ維持できない危機的な状況です。



R2錦江町国保会計（収入）

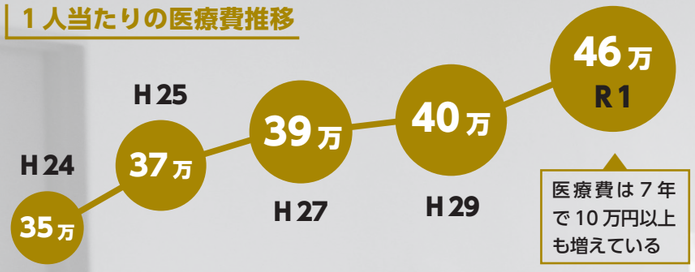
増え続ける錦江町の医療費。この7年間で、1人当たり10万円以上増加

増え続ける医療費を削減することは不可能なのでしょうか。先進医療の進歩や医療技術の高度化により医療点数は上がっています。しかし、生活習慣病は増え続け、重症化による長期入院は医療費増加に直結。これは、病院に頼った「治療」だけでは解決できない問題です。

錦江町の医療費は増え続け、昨年度の速報では1人当たり46万円以上と、この7年で10万円以上も増えています。医療技術の高度化や新薬開発費も関係しますが、根本は治療しなければならない状態の人が増えていること。

日本人の死因の6割を占めると言われる生活習慣病。病名のとおり、私たちが普段から健康を意識し、改善していれば予防できる病気です。病院での治療や入院が前提ではなく、まずは病気にならないための「予防」を一人ひとりが強く意識しなければ、医療費削減という大きな問題を解決することは不可能です。

1人当たりの医療費推移



	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
医療費/人	356,189	370,411	370,411	393,064	415,206	408,661	435,720	467,644
被保険者	3,217	3,061	2,861	2,768	2,675	2,562	2,478	2,403

令和元年度は速報値のため参考データ

町と県がともに保険者へ 国保制度の大改革

1958年（昭和33年）から長い間、市町村が保険者として運営してきた国保。国保財政の安定化を図るため、平成30年4月から県と市町村がともに保険者となり運営していく体制に変わりました。医療費に当たる保険給付は県予算で支払われますが、町は県に対して納付金を納めることに。その額は今年度で3億4千万円以上。前年度と比較して5千万円以上増え、これまで以上に厳しい状況が続いています。

県が保険者に加わり、ともに国保の運営主体となって3年目を迎えました。運営体制が変わるのは、長い国保制度の歴史で初めてとなる大改革。町が行ってきた国保運営に、財政運営の中心的役割として県も加わり、安定化に向けた取り組みを進めています。これにより、支出の7割以上を占める保険給付金を県が支出。町は県に対して、納付金という形で納めることになりました。納付金算出には自治体ごとの医療費が大きく影響。今年度は前年度より5千万円以上増え、3億4千9百万円もの納付金を見込んでいます。

財政安定化に向け、平成28年度と令和元年度に税制改正も実施。しかし医療費を抑えない限り根本的な解決には至りません。近い将来、県内の国保税は統一。大幅な増税により負担が増える現状を避けては通れない状況です。「最後の砦」と言われた国保。今、私たちの意識と行動が問われています。

県に支払う納付金は、前年比5千万円以上の増 3億4千万円

「もし自分が――」最悪を想定して大切な人を悲しませないために

普段の食事や運動、喫煙や飲酒、ストレス、睡眠などが要因で発症する生活習慣病。日本人の死因上位3位を占める、がんや心疾患、脳血管疾患もその一つです。生活習慣病の特徴は、痛みや違和感といった自覚症状がほとんどないこと。自覚症状がないということは、気付いた時にはかなり進行している可能性があり、多額の治療費だけでなく、時間や体への負担など、多くの犠牲を払うことになります。最悪の場合、取り返しのつかないことに。

「もし今、自分が倒れたら――」。

そうなる前に、まずは「今」の生活を振り返ってください。元気なときほど、病気は他人ごとのように感じがち。病気になったとき、あらためて健康のありがたみや何気ない日常が幸せだったことに気付くものです。

両親、夫、妻、子ども、孫、友人――。

あなたを想う最愛の人を悲しませないために、笑顔を奪わないために。

今月号では、生活習慣と医療費に関する6つのテーマでインタビュー。いつまでも幸せに暮らすための、生活を見直す一歩になればと願っています。

P 10-11

新型コロナの影響で9月に延期された健診。自分の体を知るために欠かせません。あとで後悔しないために受診を！

P5

食べる量や時間、偏りによって体に与える影響は大。3食規則正しく食べるを基本に！

食事

健診

運動

病気に直結する
生活習慣
切っても切れない × 生活習慣と医療費
医療費負担
国保会計を圧迫する

残薬

年間500億円以上もあると言われる「残薬」。医療費のムダばかりか危険性も。

P8

喫煙

4月から全面施行された受動喫煙防止法。「原則屋内禁煙」となりました。これまでのマナーはルールへと変わっています。

P9

地域

6月からそれぞれの地区で再開した地域サロン。小さな活動は医療費削減にもつながる大きな役割に。

P7

「今日から…」と思ってなかなか始まらない運動。少しずつ習慣化を。

毎日の食を見直す

生きるために欠かすことのできない「食」は命の源。

食事は毎日の楽しみであり、生きるために欠かせないもの。いつまでも健康でおいしく食事をとるためには、今の食生活をすこし見直して意識してみる必要があるかもしれません。

保健福祉課 保険衛生チーム
前田 明美 歯科衛生士

保健福祉課 保険衛生チーム
東窪 淑美 管理栄養士

「食事は毎日3食、規則正しく、バランスよく食べましょう」。

誰もが耳にしたことのある、でもあまり聞きたくない耳の痛い話です。

食べ物が貴重だった昔にくらべ、食べたいものが食べたいとき、いつでも手に入る現代。飽食の時代と言われるほど食べ物があふれています。しかし、いつでも食べられることで、3食規則正しく食べることは、意識しなければ出来ていないのが現状。

「朝は時間がない、忙しい、ダイエットなどの理由で朝食を取らない人も多いのですが、偏った食事こそが太りやすい体にしている」と指摘する東窪栄養士。朝食は体内時計のリセットに欠かせない重要な食事で、規則正しい食事の基本です。

朝食を取らなければ、夕食から翌日の昼食までの長時間、空腹状態に。体は自分を守るため、エネルギーを吸収しよう、蓄えようとします。「お昼に2食分まとめて食べることは太りやすい体づくりのようなもの」と3食の必要性をあらためて訴えます。

朝食抜きは不規則な時間の間食も増え、自然と夕食の時間も遅くなる傾向に。「遅い夕食も脂肪を溜めこむ原因。就寝2時間前までの食事はあくまで目安。できるだけ早い時間の夕食を心掛けること、日々意識することが、結果として肥満や生活習慣病の予防につながるはず」と続けます。

今年度は、小中学校の児童生徒を対象に行っている歯科教室で、食に対する教育も進める予定。「歯の健康と食事は切っても切れない関係。いつまでも美味しい食事を楽しむための知識や食の力、命の大切さを伝えたい」と前田歯科衛生士も力を込めました。

7月号 掲載予定

四季の食材を使った料理を年4回「広報きんこう」で紹介

「食」改善のプロが地元産品とコラボ
「四季の収穫祭」連載中

食生活改善推進員協議会
宮下 和代 会長

農家さんからいただいた旬の錦江町産野菜やお魚を使い、健康でヘルシーな料理を四季に合わせて掲載。食材の健康効果や生産者のこだわりもご紹介しています。次回は7月号！

6/1(月) スタート

対象者には検診票が郵送で届きます

節目の方が対象の無料検診
歯周病検診

40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に、6月1日から7月31日まで歯周病検診を行っています。対象者にはピンク色の歯周病検診票を送付。指定の歯科医院で予約してから受診してください。費用は無料です。

※国保に加入する45歳、55歳、65歳の方へも送付しています

Check Point

歯周病（ししゅうびょう）は虫歯の治療で分からないの？

痛みもなく忍び寄る歯周病。気づいた時には手遅れの危険も…

歯の治療中だからといって歯周病が分かる訳ではありません。40歳以上のじつに8割が歯周病と言われ、痛みもないため検査しなければ発見が遅れてしまいます。定期的な検査が早期発見に。

日々の生活のなかで動作を意識すること

運動を習慣に

ウォーキングやジョギングすら面倒というあなた。まずは日常生活で意識して体を動かしてみましょう。少しでも筋力をつけて基礎代謝を上げることが、太りにくい体への第一歩につながります。

毎週火曜日 10 時 30 分から 1 時間ほど長野ヒロミ先生によるストレッチや有酸素運動を受けられます。第 1 と第 2 火曜は田代保健福祉センター、第 3 と第 4 火曜は町総合交流センターで開催。　固保健福祉課☎ 22-3041

多くの人が運動の必要性を感じ、やらなければと思っているのではないでしょうか。そもそもなぜ運動が必要なのか。私たちは毎日、食事を取り、そこで摂取したエネルギーは消費しなければ自然と体に蓄積されます。時代の流れで世の中は日々便利に。特に田舎では、玄関を出たらすぐ車に乗るという人も少なくありません。

好きなものを好きなだけ食べて、運動はしたくないと言っていては、使われないエネルギーがどんどん吸収され脂肪として蓄積。必要以上に脂肪を溜めこんだ結果、肥満になり、その先には糖尿病や高血圧といった生活習慣病のリスクが待ち受けています。

「大切なのことは食事と運動のバランス。偏った食事や食べ過ぎをやめて、日常にすこし運動をプラスして」と話すのは国保運動教室の講師も務める長野先生。「毎日、激しいスポーツをする必要はありません。できれば1日30分のウォーキングから。時間がない人、きつい人は20分を朝晩で分けても効果がある」と続けます。歩くという行為は、簡単なようで実はさまざまな筋肉を使っています。足腰はもちろん、背中から腕、心肺機能まで全身を使ったトレーニングなのです。

運動にプラスして日常生活の動きにも意識が必要。人は気付かないうちに楽な姿勢をとりがちです。「流し台に寄りかかって洗い物をする人がいます。姿勢が悪いと体のバランスはもちろん、筋力も低下するので脂肪が燃えにくい体、つまり脂肪を貯めやすい体に。普段の自分を振り返って」と長野先生。なかなか習慣化が難しい運動ですが、日常の動作や姿勢など、少しの意識で変えられることもあるはず。

ピラティスインストラクター
長野 ヒロミ 先生

ストレッチに始まり、軽い筋トレや有酸素運動で 1 時間ほどの運動教室で指導。ピラティスが専門で、普段から姿勢を意識することが大切と説明する。

お年寄りなどにオススメ！

座ったまま“ゆる”筋トレ

お年寄りにもおすすめなのが座ったまま筋トレ。これでも十分な筋力アップに。

高齢になると筋力が低下し、自分では足を上げているつもりでもつまずいて転倒する危険が。毎日少しの筋トレでも転倒予防に。

毎日の習慣に！

足腰やひざが痛いなど、ウォーキングが大変な人はイスを使った運動がおすすめです。背もたれを使わず浅く腰掛け、足ふみのイメージでひざを交互に上げ下げします。慣れてきたらひざの曲げ伸ばし、腕も使えばさらに効果的な運動に。町では誰でも参加できる運動教室も開催中。ぜひご参加ください。

Check Point

6/1(月) 利用再開

第1・3月曜日はマシン講習会 トレーニングジム

新型コロナの影響で休館していたトレーニングジムも 6 月 1 日から再開しました。ランニングマシンなど幅広くマシンを設置。梅雨時期でも快適に利用できます。利用料は 1 回 200 円でお得な回数券もご用意。利用には事前の講習が必要なので保健福祉課で講習参加の予約をお願いします。☎ 22-3044

地域の小さな取り組みが担う、大きな役割

つながりの場

高齢者の医療費負担が無料化された1973年。病院のサロン化や過剰診療が不安視されながらのスタートでした。後に70歳以上の保険料は、2倍以上に急増――。わずか10年で廃止されました。

かつて、70歳以上の医療費が無料だった時代。「病院のサロン化」という言葉が生まれるほど待合室には多くの高齢者が集まり、結果的に国保財政を圧迫。10年あまり続いた無料化制度は1983年に廃止されました。

同じころ、全国社会福祉協議会がお年寄りの交流の場として提案、推進したのが「ふれあい・いきいきサロン」。通称、地域サロンです。地域住民が主体となって運営し、誰でも参加できる「つながりの場」として、今では無くてはならない存在となっています。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、日本初となる緊急事態宣言が発令。感染拡大防止による自粛は、お年寄りの支え合い、見守り、そして生きがいの場として集う地域サロンにまで大きな影を落としました。

4月14日の活動を最後に休止していた池田地区の半下石馬頭サロン。緊急事態宣言の解除を受け、1ヶ月半ぶりの再開となりました。活動をまとめるのは半下石さんと青木さん。自粛により1ヶ月以上も開催できず、不安な日々が続いたと話します。

「久しぶりでいつもより少ないかな。お茶やお菓子は各自持参。普段は半日くらいだけど今日は2時間で解散です。お年寄りも多く見守りも兼ねている。少しずつ元に戻していきたい――」と、感染予防対策での活動に戸惑いつつも、二人はまっすぐ前を見つめます。

「新しい生活様式」が提言されるなか、6月から町内各地で再開された地域サロン。それぞれの活動は小さなものですが、地域にとってはかけがえのない大きな存在。「集まる日を決めただけ」と始まった各地域の小さな活動は、大きな役割へと変わっています。

1時間以上も前から会場の掃除や草取りをする参加者も。「誰かに会えることは本当に幸せなこと」笑顔を見せました。

Check Point

6月～ 活動再開

6月から町内52の地域サロンも活動が始まる
「3密避け、感染予防しながらの再開に」

緊急事態宣言の解除を受け6月から町内52のサロンも活動を再開。新型コロナの感染拡大で4月14日から活動を休止していた半下石馬頭サロンも活動を再開しました。取りまとめる2人も「感染予防を徹底しながら元のサロン活動を取り戻したい」と前を向きます。

半下石 和枝 さん　**青木 キサエ** さん

※新型コロナ感染予防対策のため、マスク着用や3密回避、飲み物持参などの対策を取りながら活動中。撮影時のみマスクを外して対応してもらいました。

飲み忘れた「残薬」は年間500億円以上にも

飲み残した薬

飲み残しなどで余った薬を「残薬」と呼びます。その費用は年間500億円以上とも言われ、ムダな医療費を支払うことに――。飲み間違いの危険にもつながります。

おくすり整理そうだんバッグ

鹿児島県薬剤師会が残薬解消に向けて取り組む「そうだんバッグ」。病院や薬局でもらえるので、自宅にある薬を全部入れて薬局に持参してください。期限切れや重複する薬などを確認。整理してもらえます。

肝属郡医師会立病院 薬剤室
山下 智博 室長

飲み残した残薬が医療費を圧迫

年々増加し続ける医療費。その原因のひとつが処方される薬です。もちろん病気を治すため、症状が悪化しないために処方されますが、飲まれずに家で眠っていると言われる、いわゆる「残薬」は年間500億円にも上ります。

「残薬のほとんどが高齢者。10種類以上の薬を服用している方もいますが、1人世帯や認知症など、さまざまなケースで管理ができず、結果として残薬に――」と現状を話すのは肝属郡医師会立病院薬剤室の山下室長。

医療費のムダはもちろんですが、本来飲まなければいけない薬が飲めていないことで症状が改善せず、その結果、薬の変更や追加といった悪循環になっています。「さらに危険なのは、使用期限の切れた薬の服用や、重複服用が命の危険に関わること」と残薬が増え続けることに危機感をにじませます。

「残薬があることを言い出しづらく隠す患者さんもいますが、本当に大切なことは、飲めていないことを私たちが把握して、適正な治療につなげること」と力を込めた山下室長。

薬は処方が目的ではなく、飲んでこそ初めて効果が発揮されます。しかし、高齢者など自分で管理や把握ができない人も増えているのが現状。そのため、昨年から医療機関や薬局のほか、福祉施設などの関係機関が、入退院時に服用している薬の情報を共有する多職種連携もスタートしました。また、残薬解消に向けて県薬剤師会では「お薬整理そうだんバッグ」を配り、残薬解消に向けた取り組みも進めています。

「まずは自宅の薬を全部入れて持参してください。期限切れの薬は処分し、重複服薬の危険がある場合は整理する。一包化するサービスもあるので相談してほしい」と話す山下室長は、かかりつけ薬局を持つことも医療費の負担を減らす第一歩と訴えます。

「ハシゴ受診」「時間外診療」は財布にも体にも大きな負担が

適正受診で負担減

Check Point

こんなに差が…
「医療費の負担増」

(例)
ハシゴ受診しなかった場合 ○
1回目…初診料 2,880円＋検査料等
2回目…再診料 730円
3回目…再診料 730円
初・再診料の合計 **4,340円**

ハシゴ受診した場合 ×
1回目…初診料 2,880円＋検査料等
2回目…初診料 2,880円＋検査料等
3回目…初診料 2,880円＋検査料等
初・再診料の合計 **8,640円**

さらに検査回数分で差額は大きく。
お金も体にも負担が…

(例)
時間外診療の割り増し額
時間外…初診料 +850円
深夜…初診料 +4,800円
(22時～翌朝6時)
休日…初診料 +2,500円
やむを得ないとき以外は時間内受診を

2020 4/1 全面施行

たばこの新ルール

健康増進法の改正で4月から「屋内が原則禁煙」

2018年7月に改正された健康増進法。分煙室の設置や屋内の原則禁煙など、望まない受動喫煙の防止は「マナー」から「ルール」に変わりました。

昨年7月から、学校や病院での原則敷地内禁煙が始まるなど、段階的にスタート。今年4月に全面施行され、パチンコ店や居酒屋など、これまで当たり前のように吸えていた施設でも原則屋内禁煙になりました。その背景には、たばこの先端から出る副流煙のリスクにあります。有害と言われるタールやニコチンは、喫煙者が吸い込む主流煙の2倍と言われ、子どもや妊娠中の母体には特に危険な存在。吸わない人をタバコの危険から守るために法律によって整備されました。

タバコに含まれる有害な科学物質は4千種類以上。体に悪いと分かっていてもやめられない理由は含まれる「ニコチン」の強い依存性にあります。

禁煙に成功したからと言って、ついつい吸ってしまった1本で、そこから再度吸い始める人も少なくありません。

7年前、妻が2人目を妊娠したことで禁煙を決意した田原さん。それまで毎日2箱吸うほどの愛煙家でした。

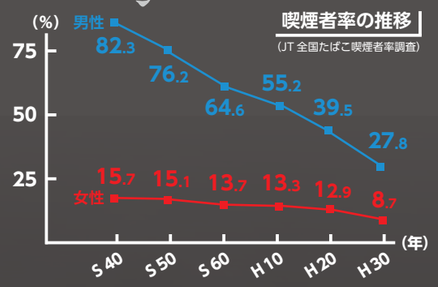
「長男が生まれたときはまだ吸っていましたが、生後、乳製品アレルギーと分かり、タバコが直接の原因ではないとしても不安になったんです。2人目にもしものことがあったら――」。

早産や流産など母体にも影響があると知り、禁煙外来を受診したそうです。

「吸いたいと思う日もありましたし、今でも吸ったらやめられないと思う。それくらい依存性が強い」と振り返り、家族の笑顔を見るたびにやめてよかったと実感が沸くと話してくれました。

世界から見た日本のたばこ

WHOは医療機関や学校、交通機関など、人が多く集まる場所8カ所で禁煙義務の法律があるか調査。4段階評価で日本は最低レベルに分類されています。全面禁煙する国は2016年時点で55カ国。東京オリンピック開催に向けて早急な対応が求められています。



昭和40年には8割を超えていた男性の喫煙率。禁煙意識の向上やタバコ価格の上昇、分煙の規制などさまざまな影響を受け、現在3割を切るまで減少している。

Check Point

公共施設や病院はもちろん、飲食店や居酒屋、パチンコ店なども原則屋内禁煙になりました。

※シガーバーなど喫煙サービスが目的の施設は一部例外となります

飲食店や居酒屋も禁煙に
飲食店や居酒屋も原則屋内禁煙で、別途喫煙室を設置しなければ喫煙できません。

喫煙率が高いパチンコ店も
喫煙率が50％を超えると言われるホール内も禁煙に。喫煙室設置などの分煙対策。

公共施設や病院、学校など
屋内は原則禁煙となりました。病院など敷地内も全面禁煙の施設が増えています。

タバコは依存症 やめるには強い意志が

子どもが生まれて禁煙を決意
田原 康隆 さん(35)

7年前、妻の妊娠を機に禁煙を決意。1日2箱吸う愛煙家だったが、妊娠中の母体に悪影響と聞き禁煙外来を受診。薬を服用しながら禁煙に成功した。家族がいたから禁煙できたと話す。妻と田代麓に住む2児の父。

ひとりでも多くの人が受診を手遅れになる前に――。

胸部レントゲン検診で発見
荒川 隆之さん（66）

2年前に福岡から錦江町へ移住。昨年受診した胸部レントゲン検診で「要再検査」に。精密検査の結果、右肺に腫瘍が見つかり手術で3分の1を摘出。初期で発見されたため転移もなく定期検査を続けている。田代地区に妻と2人で暮らす66歳。

一人ひとりが健康を意識し、重症化する前の早期発見が医療費削減に直結
受診率UP（アップ）は欠かせない

何気なく生活していると意識しない自分の体。死因の6割以上を占める「生活習慣病」は、その多くに自覚症状がないと言われ、気付いた時にはかなり進行していることも――。まずは「今の自分」を知ってください。

「何気なく受診した検診でした。まさか腫瘍が見つかるとは――」。

例年7月に行われる胸部レントゲン検診。受診していなかった荒川さんに昨年1月、検診の再案内が届きました。時間もあるからと何気なく受診した検診でしたが、数日後に届いた「要再検査」の通知。不安と迷いのなか精密検査を受診した荒川さん。伝えられた結果は肺がんでした。3月には手術を行い、右肺上部3分の1を摘出しました。

「精密検査の担当医からは、かなり早期の発見だったと聞かされました。今も元気に仕事ができるのはあの時、何気なく受けた検診のおかげ」と胸の内を明かしてくれました。

40歳頃までは勤務先の社会保険で健診を受けていたそうですが、起業してからは国保に加入。20年以上も定期健診を受けていませんでした。

今回の手術を機に40年以上吸っていたタバコもやめ、現在はシルバー人材センターで働く日々。「若いときや、働いているときは忙しさを理由に受けなかった。もし発見が遅れていたら――」と振り返る荒川さんは、現在も定期検査を受診。初期の発見と早期手術で転移もなく、今も妻の時子さんと暮らしています。

仕事を休んでまで行きたくない、面倒だという気持ちは分かりますが、1年のうちたった2時間ほど。「あのとき受けていたら」と後悔しないためにも受けてください、健診。

Check Point

9/17（木） 健診開始

「例えばこんなにっ！」

「特定健診は無料（タダ）」

こんなにお得な健診は受けないと損！

	病院で受診		健診で受診
基本（特定）健診	8,495円	➡	無料
身体測定・血圧測定・採血検査・尿検査・心電図検査など 異常が見つかった場合は保健師による個別保健指導も受けられます			
オプション（健診会場で受診可） 骨粗しょう症検診	2,110円	➡	無料
骨粗しょう症は寝たきりになるランキング第3位（骨折が原因）			
大腸がん検診	2,000円	➡	無料
大腸がんは死亡原因ランキング第2位			
胃がん検診	9,800円	➡	900円
胃がんは死亡原因の第3位			
腹部エコー検診	5,400円	➡	1,500円
腹部エコーで肝臓や胆のう、腎臓などの病気を発見			
人間ドック	46,750円	➡	27,900円

※病院で受ける場合の検診単価は参考です。病院ごとに異なります。
※4つのオプション検査は国保以外の方も受診できます。
（非課税世帯と70歳以上の方は無料）

集団健診に行けない方は病院で受診OK

個別健診

日程が合わないなどの理由で、集団健診を受診できない方におすすめなのが「個別健診」。29の指定医療機関から、受診したい病院と受診希望月を決めます。役場に申し込むと、決定通知書や利用券、問診票などが送られてきますので、病院と日程を調整して受診してください。

治療中の方は病院から情報提供

情報提供票

基本健診を受診できない方で通院中の方は、治療先の医療機関から検査結果を提供してもらうことで健診を受診したことに。医療機関と連携した重症化予防、保健指導の充実を図ります。さらに特定健診の受診率向上にも。情報提供票に費用はかかりませんのでぜひご協力ください。

毎日の生活で少しだけ「意識」を――。
いつまでも大切な人と健康に暮らす「幸せ」のために。

私たちが安心して暮らすために医療は必要不可欠。その医療を受けるためには普段から保険料を積み立て、必要な人が使う。言い換えればお互いに支え合う仕組みです。今から60年前、すべての人が平等に医療を受けられるようにと始まった国保制度は、いま大きな転換期を迎えています。社会保険に加入しているから関係ないでは済まされません。誰もが年齢を重ね、いつかは働けなくなります。「最後の砦」と言われる国保は、私たちにとって失ってはいけない支え合いの形なのです。

これまで経験したことのないスピードで少子高齢化社会を迎えようとしている今。支える側が減っていく以上、私たち一人ひとりにできることは支出、つまり医療費を抑えることです。

日常の生活で少しだけ意識を変え、一歩踏み出すこと。その行動は医療費削減だけにとどまらず、もっとその先にある、いつまでも大切な人と健康で暮らしたいという誰もが願う「日常の幸せ」につながっていくはずです。

健診申込みの流れ

6月11日（木）の自治会使送便で日程表を送付。9月は基本健診と大腸がん検診のみ。受診までの流れは次のとおり。

3月に申込書を提出していない人
6月22日（月）までに提出

申込書に必要事項を記入し、受けたい検査項目に○を付けて6月22日（月）までに自治会長へ提出。役場へ直接提出しても構いません。

▼

8月下旬に案内が届く

申し込まれた人には8月27日（木）の自治会使送便で、問診票などの必要書類が届きます。

▼

健診当日は絶食で！

当日は絶食で指定された会場へ受付時間までにお越しください。
▶高血圧の薬を飲む方、健診の1時間前までに「水」で服用してください。
※新型コロナ感染予防対策を徹底して実施します

健診会場は下記の町内6カ所

日程		会場（予定）
9月	17日（木）	旧池田中体育館
	18日（金）	旧宿利原中体育館
	23日（水）	旧神川中体育館
	24日（木）	町総合交流センター
	25日（金）	
	26日（土）	
	27日（日）	田代保健福祉センター
	28日（月）	
	29日（火）	
	30日（水）	花瀬でんしろう館

※会場は事情により変更する場合があります

新型コロナの影響で２ヶ月遅れのスタート
みんなで目指すは「元気で長生き」

誰でも参加できる運動教室として6月1日から始まった「ゆうゆう運動教室」。新型コロナ感染予防対策を取りながら、約20名が参加して1時間ほどゆっくり汗を流しました。昨年から参加する大山ミヨ子さんは、段差のない路上で転倒し、顔を強打したことがきっかけで参加を決意。「思っている以上に筋力は低下している。楽しみながら続けたい」と目標に向けて意欲を見せました。

イスやボールを使った運動で、転倒の危険も少なく自宅でもできると好評です。頭の体操も取り入れ、ゲーム感覚で認知症予防にも。

品薄の使い捨てマスクドライブスルーで
商工会青年部がマスクプロジェクト

新型コロナ感染拡大により品薄となる使い捨てマスクを、必要な人に届けたいと町商工会青年部が行ったマスクプロジェクト。5月7日、役場本庁と支所駐車場でドライブスルー形式で販売しました。当日は朝からマスクを求めて長蛇の列ができ500箱を完売。「自分たちにできることを話し合いながら、今後も活動を続けたい」と部長を務める城下輝明さんは決意を固めました。

利益なしで提供したいという姶良市企業（姶良市に 18,000 枚寄附）に賛同して実施。部員 17 名が販売や誘導の補助を行いました。

空き家活用のゲストハウス「よろっで」
６月５日からカフェ部分オープン

空き家を活用したゲストハウス「よろっで」のカフェ部分が6月5日オープンしました。大根占商店街の旧浜園商店を借上げ、自分たちでリノベーション。新型コロナの影響で、バーや宿泊の営業は状況を見ながらスタートします。昨年、地域おこし協力隊として就任し、12月に株式会社燈（あかり）を立上げた山中陽さんは「子どもからお年寄りまで自然と人が集まる場所にしたい」と力を込めます。

カフェは火、木、日曜の 11 時から 14 時。当分は日替りランチを提供予定。写真左から井上聡佑郎（そうたろう）さん、郡司紗希さん、山中陽（あきら）さん。

自粛疲れを忘れるほどの甘さを届けたい
浜田農園のマンゴー出荷が最盛期

田代花瀬地区の浜田農園で、マンゴーの出荷が最盛期を迎えています。南国フルーツの栽培はハウス内の温度管理が重要。20 度から 24 度に保ち、独自の栽培法としてクラッシク音楽も流しています。K-GAP 認証も取得し、安全安全な生産にもこだわる濵田さん。「例年より遅めの出荷だが甘さは十分。自粛中の方にも錦江町のおいしいを届けられたら」と思いを込めました。

ふるさと納税返礼品としての注文も多いと話す濵田佳代子さん。錦江町の魅力を伝えたいと、農園や町のパンフレットも添えています。

ころばん体操やチェア体操で健康維持
ゆうゆう運動教室６月スタート

健康維持には週２回程度の体操が必要と言われています。6月から高齢者向けの「ゆうゆう運動教室」を毎週月曜日と金曜日、２会場で開催しますので、ぜひご参加ください。本教室の送迎はありません。

大根占会場 毎週 月曜日
場所▶町総合交流センター

田代会場 毎週 金曜日
場所▶田代保健福祉センター

時　間▶両会場とも午前 10 時スタート
内　容▶イスに座ってできる体操など
持ってくるもの▶室内履・飲み物・タオル等

保健福祉課　☎ 22-3030

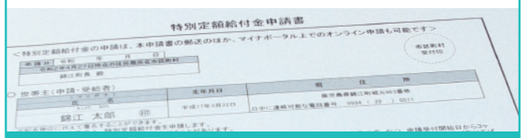
１人 10 万円の特別定額給付金支給
申請期限は８月 11 日㈫まで

新型コロナ対策による各家庭への支援策として１人 10 万円の特別定額給付金を支給しています。申請がお済でない方は、自宅に届いている申請書に必要書類を添えて申請期限内に提出してください。

申請期限▶ 8月11日㈫ 申請はお早目に
申請方法▶ 郵送 / オンライン / 役場窓口

感染拡大防止のため、原則として郵送かオンラインでの申請としています。同封してある申請書記入例を参考に記入、押印して返信用封筒で送付してください。本庁政策企画課、支所住民生活課でも申請できます。

特殊詐欺に注意▶ 給付金支給に便乗した詐欺が増えています。役場が銀行 ATM 操作や、手数料の振込などを求めることは絶対にありませんのでご注意ください。



政策企画課　☎ 22-3032

鳥獣害対策として狩猟免許取得を推進
狩猟免許の受講料を全額助成

鳥獣害対策として、新たに狩猟免許を取得する際に必要な、講習会受講料を全額助成します。希望される方は７月３日㈮までにお申込みください。

講習日 /9:00 ～ **7/18㈯**　試験日 /9:00 ～ **7/19日㊐**

日　時▶ 7/18㈯ 7/19日㊐
会　場▶ 鹿屋市農業研修センター
講習会受講料▶ 10,000円（全額助成）
※免許試験代は自己負担となります

申込受付▶ 大根占猟友会 / 田代猟友会 / 本庁 産業振興課 / 支所 産業建設課

申込期限▶ 7月3日㈮まで

産業振興課☎ 22-3042/ 産業建設課☎ 25-2511

７月 12 日㊐は鹿児島県知事選挙投票日
県政を決める重要な選挙です

７月 12 日は鹿児島県知事選挙の投票日です。今後の県政を決める重要な選挙。当日、都合が悪い方は期日前投票もできますので投票をお願いします。

投票日 入場券を持参し、指定の投票所で投票

投票日▶ 7月12日㊐ 7時～19時
会　場▶ 町内10カ所の投票所（入場券に記載）

期日前投票 入場券持参、会場で宣誓書を記載

投票日▶ 6月26日㈮～7月11日㈯
時　間▶ 8時 30 分～ 20 時まで
会　場▶ 錦江町役場本庁 / 役場田代支所

総務課　☎ 22-0511

錦江町版 緊急経済対策

総事業費 2億4,299万円

町では、独自の緊急経済対策を早急に進めるため先月28日に議会全員協議会を開催。1日も早い経済支援策実施に向けて説明し、専決処分を行いました。特に影響が大きい飲食店や学生、子育て世帯の生活支援を重点に予算を確保。避難所や学校など、人の集まる場所での感染拡大を防ぐ環境整備も同時に進めます。

国内初となる緊急事態宣言は5月25日に解除されましたが、会話の抑制やソーシャルディスタンス、テレワークといった国が提案する新しい生活様式により私たちの生活は大きく変わりました。出口の見えない状況で長期戦が予想されるなか、感染症防止対策と並行して経済活動の再開も喫緊の課題となっています。

売上が減少した事業所の支援

㊐ 産業振興課 ☎ 22-3034　**4,882万円**

今年の2月から5月の売上や収入が、前年の同じ月にくらべて1カ月以上減少した町内の中小企業や小規模事業者、農林水産業者を対象に定額の支援金を給付します。

支援金 5万/10万

減少率20%未満▶5万円支給
減少率50%未満▶10万円支給

大学生や専門学校生の支援

㊐ 総務課 ☎ 22-0511　**688万円**

就学や生活に不安を抱えることなく学業に専念できるよう支援金を支給します。アルバイトの収入減や家計の急変など、新型コロナウイルスの影響を受けている、町内に住所を有する大学生や専門学校生、扶養者が対象です。

学生1人当たり3万円を支給　7/1 ～受付

店舗などの賃料を助成

㊐ 政策企画課 ☎ 22-3032

町内で飲食店を経営する個人事業者や、町内に住所を有し県内に飲食店舗を有する個人事業者に対して、令和2年7月から12月までのテナント料（家賃）を上限8万円まで助成します。

高齢者福祉施設等の支援

㊐ 保健福祉課 ☎ 22-3030

高齢者福祉施設などが行う感染症対策に係る経費の一部を助成します。マスクや消毒液、非接触式体温計などの購入費用、空気清浄器や次亜塩素酸生成器、間仕切りの設置など環境整備費用を支援します。

養殖いけすの新設に助成

㊐ 産業振興課 ☎ 22-3034

外出自粛による影響から養殖魚の流通が滞るなか、魚の成長でいけす内が過密状態となっています。病気の発生リスクを回避し、市場への流通を調整するために、いけすを新たに設置する経費の一部を助成します。

学校に空気清浄機を整備

㊐ 教育課 ☎ 22-0517

冷房や暖房使用による密閉空間での感染対策として、空気清浄器を設置してウイルスを除菌します。子どもたちが安心して学習できる環境整備を進めます。

買い物代行サービス　740万円

㊐ 政策企画課☎ 22-3032

外出自粛の影響を受ける飲食店やタクシー事業所。町内での買い物やタクシー利用を推進するため、タクシー事業者が行う買い物代行サービスの費用を町が一部助成します。利用者は1回500円で利用可能。お年寄りの買い物や飲食店のテイクアウトを支援します。

注文先▶町内タクシー事業者
期　間▶7月から翌年3月
利用料▶1回500円

6/15～開始

1万円で1万5千円分のプレミアム商品券
お食事券など3種類

6/20(土)販売開始

購入場所▶錦江町町商工会
商工会田代支局

1億2,427万円

町内で利用できる
額面1万5,000円分のプレミアム商品券を1万円で販売します。500円券30枚つづりで1人3冊まで購入可能。今回は新型コロナの影響を受ける飲食店を応援する「お食事券」セットも付いたお得な商品券です。6月20日から販売開始、使用期限は9月30日まで。

㊐ 産業振興課 ☎ 22-3034

避難所など感染予防整備

㊐ 総務課 ☎ 22-0511

避難所など密集した環境では感染リスクが高まります。災害の発生しやすい時期を前に、感染拡大を防ぐための消毒液や使い捨て手袋、フェイスガード、防護衣などを整備し、避難所での感染拡大を防止します。

高校生の自宅学習を支援

㊐ 総務課 ☎ 22-0511

学校の休業など自宅での学習機会が増えている高校生が、安心して勉強に取り組めるように、自宅学習の環境整備を支援します。学習環境整備を進めるための支援金として、生徒1人当たり1万円を支給します。

新生児の子育て環境支援

㊐ 総務課 ☎ 22-0511

生活が急変している状況で出産をした家庭が、安心して子育てを行うことができるように衛生面など自宅環境整備に係る費用の一部を助成します。令和2年4月28日から来年3月までに生まれた新生児が対象。

各種申請を専門家が支援

㊐ 政策企画課☎ 22-3032

税理士や情報技術の専門家による助成金の書類作成支援、経営状況の相談窓口を設置し、事業者の負担軽減を図ります。感染防止のため、オンラインでの経営相談なども対応できる環境も併せて整備します。

みんなで未来をつくろう

錦江町「MIRAI」づくりプロジェクト

create the future

問合せ▶錦江町まち・ひと・『MIRAI』創生協議会
☎ 0994-25-1001

将来の錦江町を、日本を引き継ぐ子どもたち。
私たちの子どもや孫のためにいま私たちに何が出来るか、
一緒に力を合わせて、知恵を出し合って考えてみませんか

最新情報はこちらから▶
錦江町まち・ひと・ＭＩＲＡＩ 検索

錦江町合同研修 2019
持続可能な錦江町の未来を創る“小さな SDGs チャレンジ研修”の報告会を行いました

昨年、10 月末に、全国 29 の SDGs 未来都市の中でも、特に先導的な取り組みとして「自治体 SDGs モデル事業」に選ばれている北海道ニセコ町と下川町を研修先とした合同研修を実施し７名が参加しました。

その参加者らによる報告会を５月 25 日（月）に、オンライン会議システム ZOOM を活用して開催しました。

計３２名の方にご参加いただき、研修参加者からは、「SDGs を語る会の実施」や「学校教育への SDGs の導入」などといった小さな SDGs チャレンジの報告があり、報告を聞きに来た方々からは「錦江町の方々の熱量に圧倒された。アウトプット前提で研修に行くのもすごい！」、「SDGs はチェックリスト！自分や社会に何が欠けているかを考え実行することが大切！」といった意見やアドバイスもいただきました。

この小さなチャレンジの一歩を、多くの方々と協力しながら大きく育てていきたいと思います。

全国４地域と連携！ オンラインショップ「半島商店」をオープンしました！

移住イベントの合同開催や、各地域の食や暮らしなどの魅力を SNS（note）で発信するなど連携している「半島同盟」４地域（七尾市、気仙沼市、釜石市、錦江町）でオンラインショップ「半島商店」をオープンしました。

当初は、集客を伴うイベント開催を計画していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、集客イベントに代わるものを４地域で協議し、新型コロナウイルスの影響で困っている地元事業者の支援と自宅待機などにより疲弊している都市部の方々に各地域のおいしいものを届けようと企画しました。

錦江町からは現在６品出品しておりますので、ぜひサイトをご覧ください。

オンラインショップ
「半島商店」はこちらから▶

錦江町フォトコンテスト

６月のお題は「ホッとする時間」です。お家で過ごす時間、外で休む時間、、。みなさんが落ち着く瞬間はどんな時でしょうか？受賞された方には商品券を贈呈いたします。[予告]7 月のお題は「夏の思い出」

▶応募方法　町ホームページでご確認ください（下記ＱＲコード）

▶応募締切　**6 月 30 日㈫まで**

▶受賞作品発表　**７月中旬予定**

錦江町フォトコンテスト2020を開催しています

＼新型コロナ／

緊急 プレミアム商品券 / 学生支援金 / 買い物代行支援 経済対策をさらにくわしく

錦江町独自の緊急対策として 12 の事業を予算化。このページでは、おもに購入や申請などの手続きが必要な３事業をさらにくわしくご紹介します。

1万円で1万5,000円分のプレミアム

1人3セットまで　2020.4.1 現在で 18 歳以上

商店街応援

錦江町プレミアム商品券

6/20㈯ 6/21㈰ の
２日間は、ドライブスルーで 10 時～15 時まで販売します

有効期限は９月 30 日㈬まで

▶ 6/20 と 6/21 は役場本庁と支所の駐車場で、以降は商工会本所・支所で販売

▶売り切れ次第、販売終了します

くわしくは 6/11 配布のチラシをご覧ください

新型コロナの感染拡大防止のため、混雑が予想される販売初日と２日目はドライブスルー形式で販売します。町内在住で 18 歳以上を対象に１人３セットまで購入可。６月 22 日以降（土日祝日を除く）は９時から 16 時まで各商工会で販売しています。問合せは錦江町商工会☎ 22-2521。

購入には申込書が必要です。６月 11 日㈭の自治会使送便で配布された申込書の裏面に、氏名・住所・電話番号・セット数を記載してご持参ください。

学生を応援

大学生や高校生対象
在学中の学生に支援金を支給

新型コロナの影響を受ける高校生や大学生、専門学校生など、一律に定額で支援金を支給します。

どちらも7/1㈬から受付スタート

問 総務課☎ 22-0511

高校生など1万円

学習環境整備を進めるための支援金として
生徒１人当たり１万円を支給

申請対象▶公立校か国または都道府県の認可を受けた高校等に在籍する生徒の扶養者

必要書類▶支給申請書・在学証明書など

大学生など3万円

不安なく学業に専念できるように
学生１人当たり３万円を支給

申請対象▶国または都道府県の認可を受けた大学や専門学校等に在籍する学生で、本人か両親が町内に居住している方

必要書類▶支給申請書・在学証明書など

買い物応援

自粛中の買い物をお手伝い
ワンコイン 500 円で買い物代行

タクシー事業者が行う、買い物代行サービスの費用を町が一部助成します。利用者は１回 500 円の負担のみで買い物を依頼。買い物に行けないお年寄りや飲食店のテイクアウトなどを支援します。

6/15㈪スタート

問 政策企画課☎ 22-3032

利用者「買い物のたのみたい」

❶契約するタクシー事業者（みさきタクシー☎ 22-0900）に電話。❷買ってきてほしい商品を連絡❸タクシードライバーに商品代＋ 500 円をお支払い。

※テイクアウト弁当は各自お店に注文。その後タクシー事業者に電話で配達を依頼。その場合も弁当代に＋ 500 円となります。

タクシー事業者

❶電話で注文を受け、利用者が希望するお店で買い物をして立替払い。❷利用者宅へ商品を届け、商品代＋ 500 円を受け取ってから領収書を渡す。

※テイクアウト弁当の場合は利用者から配達依頼を受けて弁当事業者へ。弁当を受け取り立替払い。利用者宅へ届けて、商品代＋ 500 円を受け取る。

梅雨期、台風シーズンを前に、今できる備え

命を守る避難

防災情報の意味を直感的に理解し、それぞれの状況に応じて避難できるように、
災害発生の危険度と私たちが取るべき行動は、５段階の「警戒レベル」で発表されます。
自分の、そして大切な人の命を守るためには、避難する意識と行動が必要不可欠です。

『避難行動』の第一歩は、『日頃の備え』から！

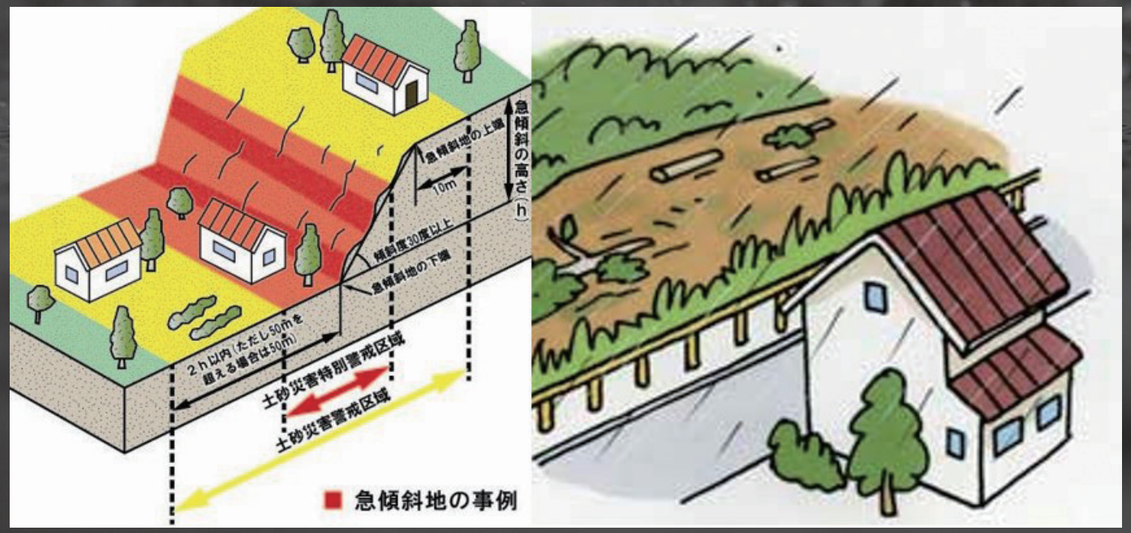
令和元年に発生した台風十九号では、関東・東北の広い地位で九十名を超える犠牲者と莫大な被害が発生しました。気象庁は、大雨による重大な被害が発生する可能性が高まっていることをマスコミ等を通じて広く伝えており、また、各自治体からも適時に避難勧告等が発表されたにも関わらず、自宅に留まったなどの理由で多くの方々が亡くなりました。

政府は災害発生の危険度と行政から発表される避難勧告等とを結び付け、住民が直感的に避難行動の必要性を感じとれるようにしました。「自分の命は自分で守る」意識と自らの判断で避難行動をとり、行政はそれを全力で支援するという方針に転換したのです。

温暖化により日本の年間降水量の増加は確実です。今まで増水に耐えた河川堤防や崩れたことのない山や崖も、「今年も大丈夫」とは言えません。

ハザードマップによる災害リスクの確認や、非常持出品の準備など、『日頃の備え』が自分自身に早めの避難行動を決心させる最も大切な防災です。

警戒レベルと避難の情報	住民に求められる行動	注意事項等
警戒レベル5 災害発生情報	命を守る行動	必ず発表されるわけではありません。
警戒レベル4 避難指示（緊急）	命を守る行動	必ず発表されるわけではありません。
警戒レベル4 避難勧告	安全な場所へ避難開始	指定された地域の方は、この時点で必ず避難してください。
警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間のかかる高齢者や障害者及び付添者は避難開始	自宅周辺に危険を感じる方はこの時点で自主避難をしてください。
警戒レベル2	災害リスクの再確認	町のハザードマップ等を再確認
警戒レベル1	防災に関する心構えを一段上げる。	以後の気象情報に注意



こんな場所にお住いの方、気を付けてください！

問 総務課　☎ 22-0511

錦江町指定避難所一覧表（13カ所）

大根占小体育館	池田小体育館	田代開発センター
錦江中体育館	池田地区体育館	花瀬でんしろう館
町総合交流センター	宿利原小体育館	大原小体育館
神川小体育館	宿利原地区体育館	町内の避難所左ＱＲコード
神川地区体育館	田代保健福祉センター	

町では、左表のとおり13カ所の指定避難所を設定しています。避難所を開設するときは、防災行政無線や町ホームページなどでお知らせしますので、早めの避難をお願いします。また、避難するときは食べ物や飲み物、着替え、タオルなどの必要なものは各自で準備してください。

「COVID-19」 避難所での新型コロナウイルス対策

— 新型コロナウイルス —

避難所での新型コロナ対策として主に次のことを実施します

1 避難所内の過密を避けるため、安全な場所にある親戚や知人宅を利用できる方は、そちらへの避難をお願いします。

2 可能な限り多くの避難所を開設し、分散して避難して頂くことにより「３密」を予防します。

3 避難所入り口で検温と体調確認を行い、手指の消毒をお願いします。

4 避難所内においてもマスクの着用とパーソナルディスタンスの確保をお願いし、手洗い、咳エチケット等に対応していただきます。

5 可能な限り通気を行い、避難所内での感染拡大を防止します。

あなたをずっと支え続けるための国民年金

ご存じですか？ 国民年金の任意加入制度

住民税務課　☎0994-22-3039
住民生活課　☎0994-25-2511
鹿屋年金事務所　☎0994-42-5121

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。（国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります。）

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や保険料の免除期間が原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます。）

任意加入の保険料の納付方法は、口座振替になります。任意加入をやめるときにも手続きが必要になります。

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納める（追納）ことができます。ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。追納は、古い月のものから納付することとなりますが、次の点にご注意ください。

●一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていなければ追納はできません。

不明な点などありましたら鹿屋年金事務所まで連絡ください。
☎0994-42-5121

お知らせ

スポーツ安全保険加入について

（公財）スポーツ安全協会が取り扱っている保険で、1年間の掛け捨てで年度単位での加入となります（年度途中も可入可）。加入条件は、アマチュアの社会教育・体育関係団体（スポーツ・文化・ボランティア・地域活動等）の構成員で組織された4名以上の団体。詳細や加入ご希望の団体はお問い合わせください。

●申込書
町教育委員会生涯学習チーム

●問合せ（公財）スポーツ安全協会鹿児島県支部
☎0099-813-1108
町教育委員会生涯学習チーム
0994-22-0517

児童手当の申請について

6月以降の児童手当を受け取るには現況届が必要です。まだ手続きされていない方は早急におこなってください。

●受給資格者
中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方

●支給額　3歳未満は一律1万5千円、3歳以上小学校修了前は1万円（第3子以降は1万5千円）、中学生は一律1万円

●問合せ　保健福祉課
福祉チーム　☎22-3042

6月21日から27日は「ハンセン病問題を正しく理解する週間」

●融資対象者
ハンセン病は、らい菌によっておこる感染病で、遺伝病ではありません。また、早期発見と早期治療により、短期間で完治する病気です。現在、ハンセン病療養所に入所中の方で、ハンセン病の方はいません。ハンセン病であった方々の身体の変形は、診断や治療が遅れたことによる後遺症です。国は平成8年の「らい予防法」廃止まで、この隔離政策をとり続けました。長年にわたるこの隔離政策などにより、ハンセン病は怖い病気という誤った考えが定着し、そのことが様々な偏見・差別や人権侵害を引き起こしました。昭和24年頃には、特効薬で完治するようになりましたが、偏見や差別が解消されることはなく、ハンセン病元患者や御家族の方々は、今も根強く残る偏見・差別に苦しんでいます。

※お知らせ
令和元年11月に「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律が」施行され対象をなるハンセン病元患者のご家族に補償金が支給されます。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください

●問合せ　保健福祉課
☎0994-22-3042

7月1日スタート！マイナンバーカードの時間外受付が始まります

7月1日から9月30日まで毎週水曜日17時～19時、マイナンバーカードの時間外受付を開始します。申請や電子証明書の更新・暗証番号の変更など、マイナンバーカードに関する相談などを受付いたします。仕事の都合等で平日の8時～17時に窓口に来ることが困難な方は、是非ご利用ください。本庁のみで実施いたしますので、田代地区にお住まいの方のマイナンバーカード受け取りについては、当日15時までに田代支所住民生活課（25-2511）までご連絡ください。

※誠に申し訳ございませんが、住民票・印鑑登録・戸籍等の証明発行の受付は行っておりませんので、ご注意ください。

問役場住民税務課
☎22-3039

森林の伐採届けについて

5月1日から伐採届の様式等を下記の理由により厳格化。詳細は町HPで。

森林法第10条の8第1項の規定に基づき、森林所有者等が、地域森林計画の対象となっている森林の立木を伐採する場合、「伐採及び伐採後の造林の届出書」（以下「伐採届」という。）を、提出する必要があります。これは、森林の「伐採」と「伐採後の造林」の実態を把握し、適切な森林施業を行うことにより、**乱開発や誤伐・盗伐を防止し、森林のもつ多面的機能を総合的かつ高度に発揮する森林資源の状況を把握するため**のものです。

錦江町では、「伐採届」の届出制度について「錦江町伐採及び伐採後の造林の届出書等に関する取扱い要綱」を制定し、提出様式等を定めました。「伐採届」を提出するときは、要綱に基づき提出をお願いします。

問役場 産業振興課　☎22-3034

2年に1回の計量器検定を7月実施

「はかり」は皆さんが安心・信頼して物の売買や証明をするために正確でなければなりません。しかし、どんなに正確な「はかり」でも経年によって誤差が生じることがあります。そこで、計量法では2年に1回の検査が義務付けられています。今年は、2年に1回の対象年度となっています。

検定証印が付された「はかり」を取引・証明に使用しなければ、6か月以下の懲役もしくは50万円以下の罰金に処されますので、忘れずに検査を受けましょう！検査日程は以下のとおりです。

日時 / 場所

7月13日(月) 13時～16時　役場田代支所（公用車車庫前）
7月14日(火)　9時～14時　役場本庁（総合交流センター前）

検査対象▶取引または証明用の計量に使用するはかり
必要な物▶印鑑、検査料
（電気式はかり 1,400円～ / 機械式はかり 600円～）
検査日程▶平成30年に検査を受けた方には通知文を送付します。

いずれかで検査しない場合は、他市町村で検査を受けなければなりません。

問役場 産業振興課　☎22-3036

山地災害8つの危険信号を見逃さない

覚えておこう！8つの危険信号

1川がにごった▶上流で山崩れが発生してにごったかも
2水位が下がった▶山崩れが川をせき止めて氾濫の危険が
3亀裂が入った▶地すべりや山崩れの前触れかも
4山の斜面から石が落ちてきた▶山崩れの前触れかも
5わき水が止まった▶地下水の流れが変わり地すべりの危険が
6わき水が増えた▶地下水の流れが変わり地すべりの前触れかも
7井戸水がにごった▶上流の沢で発生した山崩れが原因かも
8地鳴りの音が聞こえてきた▶山崩れのサインかも

100歳 おめでとうございます

川﨑 イトヱ さん（鳥井戸）
大正9年5月16日生まれ

錦江町スポーツ推進委員をご紹介

5月13日に行われた、錦江町スポーツ推進委員会第1回定例会において、新たに3名のスポーツ推進委員が委嘱されました。各地区のスポーツ推進委員は次のとおりです。

氏　名	担当地区	氏　名	担当地区
山中　徹	城元地区	厚ヶ瀬　弘人	宿利原地区
櫻井　美和子		笑喜　誠	
谷口　ゆり子		笹原　健太郎	池田地区
脇田　久雄		大園　智明	
竹下　鈴代		金子　のぞみ	麓地区
小田　忍		南園　髙樹	川原地区
横山　建二	馬場地区	早瀬　健志	
福園　正志	神川地区	川前　伸二	大原地区

新推進委員の3名：左から早瀬健志さん、小田忍さん、笑喜誠さん

初回無料相談実施中（土・日可）

日本司法書士会連合会の過疎地支援制度の元、なんぐう地域初の簡裁代理認定司法書士として開業。皆様よろしくお願いします。
（140万以下の裁判業務・金銭トラブル等お気軽に相談下さい）

事務所 〒893-2501 南大隅町役場並びファミマ向かい
（錦江町内は医師会立病院向かい側杉本経営法務事務所内で面談可）
sugimoto.law.2020@gmail.com(24時間対応可)　結杉本司法　検索

結杉本司法書士事務所・杉本経営法務コンサル
杉本真由子（認定司法書士）・杉本潤（経営コンサルタント）
☎0994-27-4444(9:00～21:00 送迎も喜んで)

戸籍に関する情報は

ホームページ上では

掲載していません

［今月の表紙］

花瀬地区の公民館長も務める川路伸一郎さん。３月に生まれた鈴乃（すずの）ちゃんは９番目のお孫さんだそう。照れくさそうに頭をなでるのは、お姉ちゃんになった清乃（きよの）ちゃん（２歳）。表紙では微笑ましい笑顔でおじいちゃんと見つめ合う姿が印象的でした。「孫の成長を見守るため今年も健診を受ける」と伸一郎さん。

編集後記

危機的状況の「国保」特集。医療費削減はすぐに解決できる問題ではありません。しかし確実に言えることは、「自分は大丈夫」「誰かがやってくれる」といった楽観的で他人まかせの考えでは一歩も前に進みません。長年の習慣や考え方を変えることは難しいことですが、一人でも多くの方がひとつだけでも日常を見つめ直していただけたら幸いです。少しでも健康の大切さを知ってほしいと取材にご協力いただいた皆さま本当に有難うございました。（今村）

各企業から新型コロナ対策に役立ててほしいと寄附

10万円を寄附

おおすみ半島スマートエネルギー株式会社（肝付町）から10万円の寄附を頂きました。新型コロナ対策に活用します。

フェイスガード50個寄附

株式会社トス（鹿屋市）からフェイスガード50個の寄附を頂きました。健診や受付業務などで感染予防に活用します。

マスク1,600枚寄附

おおすみ薬局（株式会社メディウム）から、使い捨てマスク1,600枚の寄附を頂きました。感染症予防対策に活用します。

新型コロナウイルス感染予防対策等に活用します

安心の365日・24時間受付

家族葬、自宅葬から一般葬まで

「もしも…」の時。すぐ、お電話ください。

すぐ、お迎えに参ります。

総合葬祭 ルミエール なんぐう Lumiere 愛・まごころ

錦江町馬場2142番地1（タイヨーさん隣）

TEL（0994）28-3491・TEL（0994）24-4444

Yamabun Book News

やまぶんブックニュース

図書室からのビッグでブックなお話です！

長い雨。今こそ本と向き合う季節

いま話題のあの本

話題

イマジン？ 著：有川 ひろ

憧れの映像制作の現場に飛び込んだ良井良介27歳。聞きなれない業界用語が飛び交う現場に戸惑う日々だが、そこは現実と物語を繋げる魔法の世界だった。テレビや映画の映像制作会社を舞台に、一人ひとりのキャラクターを活き活きと描いた有川ファンにはたまらない一冊。涙と笑顔と元気が湧く、待望の最新小説！

いま話題の本を毎月ご紹介

図書司書補が厳選する今月の１冊

文セ図

守護天使 著：上村 佑

うだつの上がらない冴えないサラリーマン須賀啓一は、いつも電車で見かける心優しい女子高生の涼子に一目惚れします。一方、彼女に忍び寄るネット社会の闇。啓一は彼女を守るため「守護天使」となり、知り合った仲間と共に、すべてを投げ打って奔走します。驚愕の爆笑ハートフルラブストーリー。

文化センター図書室

やま図

ドミノin上海 著：恩田 陸

小型の美術品ばかりを狙う窃盗集団。その被害に遭った幻の至宝「こうもり」が上海に持ち込まれた。人格を持ったパンダなど、そこに居合わせた見知らぬ者同士の運命が絡み合い、まるでドミノ倒しのように物語が展開していく。恩田陸の真骨頂、スピード感あふれるノンストップエンターテーメント作品。

やまんなか図書室

今月の新着本

志村流 著：志村 けん

インタビューズ 著：堂場 瞬一

無理難題が多すぎる 著：土屋 賢二

裁判官も人である 良心と組織の狭間で 著：岩瀬 達哉

母の祈り 風烈廻り与力 青柳剣一郎 著：小杉 健治

「好き」の因数分解 著：最果 タヒ

子どもたちにオススメの本

絵本

たべるたべるたべること
作：くすのき しげのり
絵：小渕 もも

児童書

アナと雪の女王２
原作：ウォルト・ディズニー・カンパニー

小学生が選ぶ！こどもの本総選挙

小学生が本当におもしろいと思う本に投票する企画。２回目となる今回の投票総数は前回の約２倍で、25万3399票でした。１位は前回に引き続き「ざんねんないきもの事典」が選ばれ堂々の２連覇。大人気マンガ「鬼滅の刃」の短編小説がランクインするなど、小説の魅力を知るきっかけになると期待されています。

第1位 **ざんねんないきもの事典** おもしろい！進化のふしぎ 監修：今泉 忠明

2位▶あるかしら書店
3位▶りんごかもしれない
4位▶不思議駄菓子屋 銭天堂
5位▶続ざんねんな生き物事典
6位▶続々ざんねんな生き物事典
7位▶もっと続ざんねんな生き物事典
8位▶おしりたんてい
ラッキーキャットは誰の手に
9位▶ぼくらの７日間戦争
10位▶鬼滅の刃 しあわせの花

ヨシタケシンスケ氏の作品が2位と3位にランクイン

マンガ人気で「鬼滅の刃」短編小説が10位。活字への← 入り口として期待。

▶文化センター図書室（大根占）☎0994-22-0517 ▶やまんなか図書室（田代）☎0994-25-2511
▶開館時間：午前９時～午後５時まで（12時～13時閉館）▶休館日 (文) 毎週月曜（祝日の場合は翌日休館） (や) 毎週火曜

※(文)＝文化センター図書室 (や)＝やまんなか図書室

くらしの情報

広報きんこう
2020年6月号

■発行/錦江町役場 ■編集/政策企画課
〒893-2392 鹿児島県肝属郡錦江町城元963番地
TEL 0994-22-3032 FAX 0994-22-1951

■ホームページ/http://www.town.kinko.lg.jp/
■印刷/株式会社南大隅新生社印刷

町営住宅 空き家情報

大根占地区▶ （6月1日現在）

- 特公　芝山団地 …… 2戸
- 公営　港団地 …… 3戸
- 公営　錦江まつさき …… 1戸
- 町営　京町団地 …… 1戸
- 町営　塩浜田 …… 1戸
- 町営　池田川北 …… 1戸

田代地区▶

- 公営　溝下団地 …… 1戸
- 町営　溝下若者住宅 …… 1戸

問合せ及び入居希望の方は本庁建設課までご連絡ください。

空き家バンク 登録情報

（6月1日現在）

地区	戸数	地区	戸数
城元	1戸	麓	1戸
馬場	3戸	上部	0戸
神川	1戸	大原	0戸
宿利原	0戸	川原	0戸
池田	2戸	花瀬	0戸

詳細情報は町ホームページをご覧ください
問合せ▶政策企画課　☎ 22-3032

休日の在宅当番医

月　日	病　院　名	電話番号
6月 21日	津崎医院	24-2153
6月 28日	大根占医院	22-2658
7月 5日	長浜医院	22-0137
7月 12日	じょうさいクリニック	24-2977
7月 19日	濵畑クリニック	25-2575
7月 23日	肝属郡医師会立病院	22-3111

諸事情により変更する場合があります。ご利用の前にお問い合わせください。

人口の動き

2020年6月1日現在

		前月号比
人　口	7,279人	(△15)
男	3,430人	(△5)
女	3,849人	(△10)
世帯数	3,797戸	(△8)

2020年5月1日～5月31日届出

転入・出生	16人
転出・死亡	31人

住民基本台帳法改正に伴い、外国人住民も含まれます。

■お問い合わせ番号一覧

- 保健福祉課……☎ 0994-22-3044
- 地域包括支援センター…☎ 0994-22-3030
- 鹿児島県司法書士会…☎ 099-256-0335
- 総務課 …… ☎ 0994-22-0511
- 建設課 …… ☎ 0994-22-3033
- 南大隅地区司法書士法律相談センター ……☎ 0994-22-1315

子育て・各種教室

内　容	月　日	場　所	受付時間	問
1～3歳児歯科健診	6月10日(水)	町総合交流センター	13:00～13:15	保健福祉課
かみかみ・ぱくぱく(個別)	6月12日(金)	町総合交流センター	9:15～11:00	
1歳6か月児健診	6月17日(水)	町総合交流センター	13:00～13:15	
母子相談（個別）	6月18日(木)	町総合交流センター	10:00～11:00	
妊婦相談（個別）	6月19日(金)	町総合交流センター	10:00～11:00	
乳児健診	6月24日(水)	町総合交流センター	13:00～13:15	
3歳児健診	7月8日(水)	町総合交流センター	13:00～13:15	
母子相談	7月13日(月)	田代保健福祉センター	10:00～11:00	
乳児健診	7月15日(水)	町総合交流センター	13:00～13:15	

今後の新型コロナウイルス感染症の状況により健診以外は中止もしくは延期、または内容を変更（集団から個別など）する場合があります。

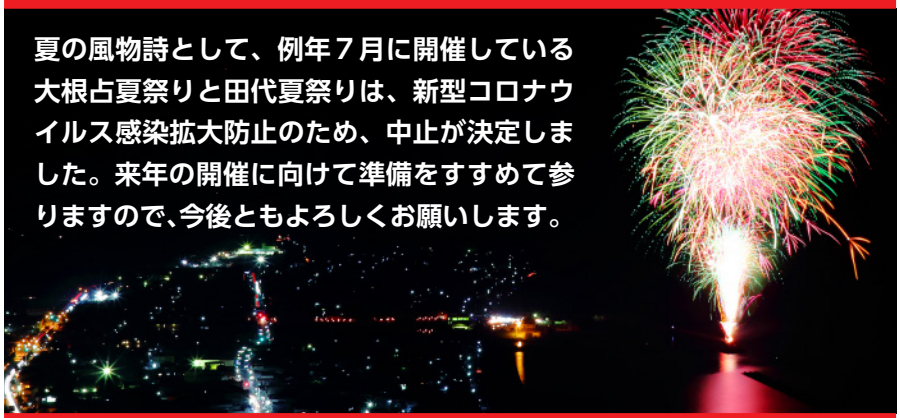
相　談

内　容	月　日	場　所	時　間	問合せ
無料法律相談	毎週月曜日	南大隅地区司法書士法律相談センター	13:00～16:00	鹿児島県司法書士会
行政相談・心配ごと相談	当分の間中止します	田代保健福祉センター 役場本庁3階	9:00～12:00	総務課
いのちとくらしの巡回相談	当分の間中止します	役場本庁1階 会議室（住民税務課横）	13:00～16:00	保健福祉課

※行政相談・心配ごと相談は日程が変更になる場合があります。事前にご確認ください。

商工会主催の大根占・田代夏祭りは中止となります

夏の風物詩として、例年7月に開催している大根占夏祭りと田代夏祭りは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止が決定しました。来年の開催に向けて準備をすすめて参りますので、今後ともよろしくお願いします。



問 錦江町商工会 ☎ 22-2521 / 田代支所 ☎ 25-2131