



一人ひとりの健康管理の支援

循環器病の予防 ～高血圧について～



働き盛りのあなたへ♥気をつけて欲しい循環器病

主に、心臓病と脳卒中をあわせて循環器病と呼びます。

県民の死因で1位の悪性新生物(がん)と並んで多いのが循環器病です。沖縄県は、特に働き盛り世代(20～64歳)で全国より循環器病の年齢調整死亡率*が高い状況です。

※年齢調整死亡率…年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率。



高血圧はもっとも危険！

循環器病の死亡に最も影響を与えるのが高血圧です。現在高血圧の方は減塩、バランスのよい食事、肥満の予防や改善、運動、節酒、禁煙などによる生活習慣の改善や服薬で血圧をコントロールし、高血圧でない方も適切な生活習慣を心がけ、予防することが大切です。

ご自身の血圧を知っていますか？

表1は血圧値の分類です。皆さんはどこに当てはまりますか？

近年、④～⑥の高血圧でなくても①の正常血圧に比べて③の高値血圧は循環器病の危険性が高いことが分かってきました。ご自身に合った血圧管理の方法を医師や保健師に相談してみましょう。

生涯を健康に過ごすために欠かせない血圧値の把握ですが、ご自身で気軽に行うことができます。

血圧計を職場に置いたり、ご自身や「大切な人」にプレゼントするのはいかがでしょうか？

県では、令和3年3月に国立循環器病研究センターと県民の健康づくりに関する取り組みを推進するため覚書を締結しました。協働事業の1つとして、県民の皆さまに向けた健康づくりに関する動画を制作しています。順次公開予定ですのでぜひご覧ください。



成人における血圧値の分類

表1

分類	診察室血圧(mmHg)※1		家庭血圧(mmHg)※2	
	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)
①正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
②正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
③高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
④I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
⑤II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
⑥III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

※1病院・クリニックなどで測る血圧
※2自宅などで自分で測る血圧

日本高血圧学会 「高血圧治療ガイドライン2019」

沖縄県・国立循環器病研究センター協働制作動画
～ライフロングヘルスサポート10～



～取り戻そう・健康長寿おきなわ～
詳しくは「健康おきなわ21」Webサイトで！
<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



問い合わせ

健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

広告



ワクチン接種にご協力を！



ワクチン
について
知ろう！

泡盛鑑評会



琉球王国時代から続く泡盛

沖縄で誕生した泡盛は、日本最古の蒸留酒と言われており、およそ600年の歴史を誇ります。琉球王朝では泡盛の製造を管理し、賓客へ振る舞うおもてなしの御用酒として用いられました。琉球王国時代から続く泡盛の文化は、今も沖縄の誇りとして県民に親しまれています。



泡盛鑑評会

それぞれの酒造所では、伝統を受け継ぎながら、日々、職人の皆さまが製造技術の向上に励んでいます。県と沖縄国税事務所は、酒造所の日々の努力を味と香りで評価する泡盛鑑評会を開催しており、最も評価の高い古酒には沖縄県知事賞が贈られます。



泡盛鑑評会は、1972年の本土復帰以降、毎年行われており、こうした取り組みを通じて酒造技術の発展、品質の向上が図られています。泡盛は同じ製造工程でも熟成方法やブレンドの仕方によって様々な風味が生まれます。

皆さんも銘柄ごとに違う、幅広く奥深い泡盛の魅力をぜひ楽しんでください。



令和3年度 泡盛鑑評会表彰式

泡盛鑑評会 WEBページ

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/shoko/shoko/h30kanpyoukai.html>



問い合わせ

ものづくり振興課 電話：098-866-2337 FAX：098-866-2447

ご存じですか?「労働委員会」～労働トラブルの解決をお手伝いします～

労働委員会の役割

労働者と会社との間で労働トラブルが発生し、自主的な解決が困難となった場合に、労働委員会では、双方のお話を丁寧に聴き、中立・公平な第三者の立場で解決のお手伝いをします。

トラブルの事例



労使交渉の決裂

賞金、一時金、就業規則など



突然の解雇

雇止め、人員整理など



労働環境の改善

パワハラやセクハラ、いじめなど

●不当労働行為の審査

会社側に不当労働行為があったかどうかを審査し、是正命令を出して労働組合や組合員を救済します。

●労働争議の調整(あっせん・調停・仲裁)

労働組合と会社との間に労働争議が発生した場合、双方の意見を聴いて調整し、歩み寄りによる解決を援助します。

●個別労働紛争のあっせん

労働者個人と会社との間に労働条件などをめぐる紛争が生じた場合、双方の間を取り持ち、歩み寄りによる解決を援助します。

労働委員会の委員について

労働委員会は、公益委員(大学教授や弁護士など)、労働者委員(労働組合の役員など)、使用者委員(会社役員など)で構成されています。

法的視点や第三者の立場から判断を行う公益委員と、労使各側の事情に詳しい労働者委員・使用者委員による三者構成となっており、それぞれの総合的な観点から労使トラブルの解決をお手伝いします。

公益委員(5名)
大学教授、弁護士など

労働者委員(5名)
労働組合の役員など

使用者委員(5名)
会社役員など

委員の構成

ご利用について

制度の利用は無料で、秘密は厳守されます。労働トラブルでお困りの際はお気軽にご利用ください。

労働委員会 ホームページ

eメール: aa160008@pref.okinawa.lg.jp



問い合わせ

労働委員会事務局 電話：098-866-2551 FAX：098-866-2554



特産品めぐり 北大東村

沖縄にある41の市町村。
その土地ならではの
特産品、がっしょー！

うふあがり島で生まれた
地元愛のつまった特産品

那覇から飛行機で約1時間、沖縄最東端に位置する北大東村。大東島という名前は「はるか東の海の彼方にある島」という意味のしまくとぅば「うふあがりじま」に由来しています。1950年までは、化学肥料の原料となる燐鉱石(りんこうせき)の採掘が行われていました。

北大東村の特産品は、農産物のサトウキビやじゃがいもを使用したものが多くありますが、中でもビスコッティは、開発者の想いがギュッとつまった一品です。この商品は、中学卒業後島を出る子どもたちのキャリアアップ教育事業で誕生したもので、中学3年生6人が那覇市のパン屋と一緒に作りしました。イタリアの伝統菓子ビスコッティをお手本に、生地にはじゃがいもパウダーをプラス。お年寄りでも食べやすい硬さに仕上げるため、試作を重ねて完成させたといえます。

地元愛が詰まった北大東村の特産品は、一部通販サイトでも購入可能です。



島のポップコーン パナリかぼちゃミルク
東京の市場などへ出荷され、高評価の北大東完熟かぼちゃを粉末にし、キャラメルとコーティング。

私のおすすめ！

北大東村は沖縄最東端、うふあがり島と呼ばれています。島の農産物を無駄なく活用し特産品にしました。ぜひご賞味ください！

「うふあがり島の恵み」
店長 仲嶺 初音さん



Yummy!!
鮑(あわび)油味噌
米味噌をベースに砂糖で味付けし、刻んだアワビと合わせた油味噌。アワビの歯ごたえがクセになる。



Good!!
じゃがいも焼酎 ぼてちゅう
すっきりとした飲み口でほのかな甘みがある焼酎。規格外で出荷されないじゃがいもを使っている。



沖縄生麺 北大東じゃがいも麺
もちもちとした弾力、うどんのようなツルツルとした食感が特徴的な生麺タイプの沖縄そば麺。



北大東島ポテトチップス
低温保存して甘みを引き出した村産じゃがいもを、皮付きのまま厚切りして、特殊な製法で揚げている。



北大東島 じゃがいもビスコッティ
ザクザクとした食感で、程よくピーナッツの甘さがアクセントになるビスコッティ。後を引く美味しさ。

広告

情報ひろば

2022年 3月



日 実施日、開催日	願 出願期間	申 申込み
験 試験日	場 会場	備 備考
期 期間	費 費用	問 問合せ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

3月
4月

新型コロナウイルスの感染状況により、情報ひろばに掲載しているイベント等が中止・延期になる場合があります。最新の情報は各問合せ先にご確認ください。

イベント

一平成の首里城復元展の開催

県立博物館・美術館では、平成の首里城復元で正殿の木彫を手がけた石川県出身の彫刻家・今英男の展覧会を開催しています。

期 3月6日(日)

場 県立博物館・美術館
博物館常設展示室(歴史部門展示室)

費 大人530円・高大生270円・

県内中学生以下無料

問 県立博物館美術館HPまたは、

☎098-941-8200



ホームページ

一第25回沖縄県産教育フェア

「今しか出来ないことがある 我らの技術は無敵大 仲間と共に1歩先へ」をスローガンにWEBで開催中です。専門学校、特別支援学校での学習や実習の様子等を動画や写真を配信しています。

期 3月31日(木)

問 県立学校教育課

☎098-866-2715



ホームページ

試験

一製菓衛生師試験

令和4年度製菓衛生師試験を実施します。

願 4月26日(火)

験 3月14日(月)～18日(金)

願 願書配布場所

県内各保健所

最寄の保健所、

衛生業務課HPまたは

☎098-866-2055



ホームページ

募集

一就学援助

経済的に厳しい家庭の保護者に対して、ランドセルや制服代などの新入学用品費や学用品費、給食費、修学旅行代などを援助する就学援助制度があります。

援助の対象者、

内容は市町村によって

異なります。

学校または、

お住まいの市町村教育委員会



ホームページ

一入校生募集

県立浦添職業能力開発校では、令和4年度入校生を募集しています。

期 3月7日(月)

問 最寄りのハローワーク、

浦添職業能力開発校HP

または、

☎098-879-2560



ホームページ

一県立学校臨時職員

県立学校で勤務する臨時的任用職員を募集しています。有効な教員免許をお持ちでない方もご相談ください。

募集職種

教諭・実習助手・

寄宿舎指導員・学校事務等

学校人事課HPまたは、

☎098-866-2730



ホームページ

お知らせ

一インターシップ受入促進

観光業界のインターシップ受入促進のため、事業者向けにガイドラインを作成しました。QRコードから入手できますのでご利用ください。

問 (一財)沖縄観光コンベンションビューロー

☎098-859-6129



ホームページ

一確定申告のお知らせ

申告と納税の期限

〈贈与税〉3月15日(火)

〈所得税及び復興特別所得税〉

3月15日(火)

〈消費税及び地方消費税〉

3月31日(木)

確定申告会場での新型コロナウイルス感染症の感染リスク軽減のため、ご自宅等からスマホ・パソコンで申告できるe-Taxとキャッシュレス納付をご利用ください。申告書の作成手順は、国税庁動画チャンネルで案内しています。

問 各税務署の確定申告相談センター



国税庁動画チャンネル

ワクチン接種にご協力を!



ワクチンについて知ろう!

戦没者遺骨のDNA鑑定

厚生労働省では、沖縄ほか12地域で収容された戦没者遺骨の身元を特定してご遺族へ返還するため、DNA鑑定の申請を受け付けています。

申請書提出先

〈県内在住者〉保護・援護課

☎098-8666-2428

※県外在住者は、厚生労働省へ

厚生労働省HPまたは、

厚生労働省社会・援護局事業課

☎03-3595-2219



ホームページ

農地の有効活用

農地を有効活用しませんか？
(公財)沖縄県農業振興公社が「農地バンク」として農地の貸し借りの仲介役となります。

契約期間中の賃料の徴収や支払いは公社が責任をもって行い、契約満了時に農地は確実に返還されます。

問 (公財)沖縄県農業振興公社

☎098-8802-6801または、

お住まいの市町村農政担当課・

農業委員会



新型コロナ追加接種

3回目

県及び各市町村では、新型コロナワクチンの追加(3回目)接種を実施しています。接種券が届きましたら、予約のとりやすい会場で早期のワクチン接種のご検討をよろしくお願ひします。

県が設置している会場で接種する方

電話予約
コールセンター

☎098-943-2993

(受付時間 10:00~17:00)



WEB予約

対象者

2回目接種から
6カ月経過した
18歳以上の方

(モデルナ社製ワクチンを使用)

お住まいの市町村で接種する方

対象者

2回目接種から
6カ月経過した18歳以上の方



各市町村の
問合せ先一覧

※お住まいの市町村でご確認ください。

緊急小口資金等の 特例貸付

沖縄県社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した世帯を対象に、特例貸付を実施しています。

申請期限: **令和4年3月31日**
まで延長されています

問合せ
お住まいの市町村社会福祉協議会



これからは手放せない! マイナンバーカード

マイナンバーカードは、身分証明書として利用できるほか、健康保険証やワクチン接種証明書としての利用など、持っている多くのメリットがあるカードです。また、令和4年1月1日から最大2万円分のポイントが付与される「マイナポイント第2弾」が始まりました。この機会にぜひマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kotushinse/>



最新の情報は
マイナポイント事業
ホームページを
ご覧ください!
マイナポイント

問合せ
マイナンバー
総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

安全・安心に過ごすため 「うつらない」「うつさない」行動を

定期的に換気を
しましょう



高齢及び有症状の
家族と接する時には、
マスクをつけましょう

手洗い・うがい・
検温の習慣を!



体調不良時は外出を控え、早めにかかりつけ医または
県コールセンター(098-866-2129)までご相談ください。

沖縄県感染防止対策認証制度 「安全・安心」ウサガミソーレー

安全・安心の店舗をつくらう・まもろう・ひろめよう ※召し上がってください



本制度では、**沖縄県感染防止対策基準を全て満たした店舗**に認証ステッカーを交付しています。皆さまは「感染防止対策認証店」を積極的に利用し、お店の求める対策にご協力をお願いします。

認証取得店や認証基準については
県ホームページをご覧ください!

問合せ
沖縄県感染防止対策認証制度事務局
☎050-5526-3041



不発弾磁気探査について



住宅、アパート、店舗などを建てる予定の方へ

県内では、現在でも沖縄戦による不発弾が発見されています。不発弾は何らかの衝撃で爆発する危険性があります。

県では県民の生命・財産を守るため、住宅の建設予定者など^{※1}を対象に不発弾探査に必要な費用を原則100%補助する事業を行っています。不発弾探査を行わずに建設工事に着手する事は大変危険ですのでぜひご活用ください。

注1:住宅の建設予定者に限らず、その他掘削を伴う工事を予定している方が対象です。

住宅等開発磁気探査支援事業で発見された不発弾



令和3年11月那覇市 [105mm発煙弾]



令和3年9月南風原町 [5インチ艦砲弾]



令和2年7月八重瀬町 [16インチ艦砲弾]

《住宅等開発磁気探査支援事業申請の流れ》

申請予定票を提出

「沖縄県住宅等開発磁気探査支援事業申請予定票」を建築予定地の市町村窓口にて提出してください。（直接持参いただくか郵送でも可）

※この時点では、まだ申請は受理されていません。

※予算の状況等により希望する時期に補助ができない場合があります。

※国や県のほかの補助を受けることが可能な場合は、申請を受け付けできない場合があります。

事前調整（必要書類を用意）

県の担当者が必要書類について連絡します。

県の担当者、建築業者、不発弾探査業者など関係者と相談の上、書類をご用意ください。

申請書類を県へ提出

申請書受理

※この時点で申請書受理となります。

補助金の交付決定

交付決定後に申請者と不発弾探査を行う業者が契約し、着手します。

※交付決定まで不発弾探査は行えませんので、ご注意ください。

各種様式等
詳しくはコチラ



問い合わせ

防災危機管理課（分室）

電話：098-866-2153

FAX：098-866-2485

広告



ワクチン接種にご協力を!



ワクチン
について
知ろう!

美ら島沖縄 読者プレゼント

アンケートに答えて県産品を当てよう!

アンケート

- Q1 今号をどこで手に入れましたか。または何でご覧になりましたか？
- Q2 今号の「美ら島沖縄」で面白かったページは何ですか？ またその理由は？
- Q3 今号の「美ら島沖縄」で役立つページは？
- Q4 「美ら島沖縄」で取り上げてほしい内容は何ですか？
- Q5 「美ら島沖縄」に関する率直なご意見、ご感想があればお聞かせください。

応募締切 **2022年3月31日(木)必着**

美ら島沖縄・うまんちゅひろばのアンケートにお答えいただいた方から
抽選で、毎月10名様に県産品をプレゼント!



北大東島産じゃがいも「ニシユタカ」を生地に使用し、ザクザク食感とピーナッツの程よい甘さが特徴。地元中学生が想いを込めて開発しました。

商品に関する問い合わせ <https://imaipain.com/>
提供/いまいパン

応募方法 ①上記アンケートへの回答 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号を必ずお書きのうえ、下記の宛先までご応募ください。

宛先 ハガキ: 〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 広報課あて
FAX: 098-866-2467 電子メール: kouhou@pref.okinawa.lg.jp

10名様

※「**3月号プレゼント係**」と明記ください。
抽選の上、プレゼントを差し上げます。
■プレゼントの発送をもって発表と代えさせていただきます。

広報課から3月のお知らせ

うまんちゅひろば 県政広報テレビ番組「うまんちゅひろば」
毎週土曜日・日曜日

- 琉球朝日放送(QAB) 土 15:55~16:00
- 琉球放送(RBC) 日 16:54~16:59

3月 5日・6日 / 農地を有効活用しませんか?
～農地バンク事業～

3月 12日・13日 / 安心して学べる環境づくり

3月 19日・20日 / 不発弾の磁気探査について

3月 26日・27日 / 母子健康包括支援センター

ラジオ県民室 県政広報ラジオ番組「ラジオ県民室」
毎週月曜日～金曜日

- ラジオ沖縄(864KHz) 11:50～11:55
- RBCラジオ(738KHz) 11:55～12:00
- FM 沖縄(87.3MHz) 12:55～13:00

自治体広報紙配信「マチイロ」

自治体広報紙配信スマートフォン用アプリ「マチイロ」に「美ら島沖縄」を掲載しています。「マチイロ」サイト(外部サイトリンク)から専用アプリをダウンロードしてご覧ください。

県政出前講座

県政出前講座 実施中!

現在、107テーマの講座を提供中!
県の職員が講師として出向きます。
詳しくはホームページをご覧ください。

読者の声

「沖縄県」この一年 切り取ってアルバムに貼って活用しています。(宜野湾市)
子どもたちの未来を応援 沖縄の子どもの貧困率は非常に高いので私も支援したいです。(浦添市)
離島の学生の置かれている状況と沖縄らしい配慮のある取り組みを知れて良かった。(和歌山県)
おいしく楽しく自宅で『お魚ごはん』

さっそくQRコードで検索しました。魚をもっと食するよう、食卓に出すようにしようと思います。(南城市)
沖縄が鮮魚消費量全国最下位とは知らなかった。自らの健康のため、今年は肉よりも魚を意識して食べてみようと思う。(那覇市)
新鮮な県産食材をうさがみそーれ!!
紹介されていたサイトが役立ちまし

た。役立つサイトをもっと紹介してほしい。(那覇市)
41市町村 特産品めぐり 宜野座村 宜野座村が「イチゴの里」だと初めて知り、ぜひ出かけてみたいと思いました。(那覇市)
「じゃがめん」聞いたことはありますが食べたことはないです。「キラリ☆ぎの座」って素敵なネーミングですね。

(那覇市)
サッカーキャンプ&プロ野球キャンプ 2022 私の毎年の楽しみですが、最近ではコロナの影響で無観客が多く、今年こそは楽しみたいです。(与那原町)
沖縄空手世界大会2022開催決定!!
沖縄空手の世界大会が8月に開催とあり、早くコロナが収束して大会が盛り上がりしてほしいです。(那覇市)

広告