# 11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」

～津波「TSUNAMI」は「地震などによって引き起こされる巨大な波」を指す世界共通語です～

## ●日頃から津波に備える

地震や津波等の自然災害は、いつ発生しても不思議ではありません。いつ津波が発生しても身を守ることができるように、日頃からいろいろな場面を考えて備えておきましょう！

### □危険な場所を確認

自宅や学校、職場周辺などで津波に襲われるおそれのある場所をハザードマップや周囲の地形から確認しておきましょう。

西原町避難誘導マップ
QRコード

### □避難場所を確認

津波避難場所がどこにあるか、避難経路はどうするかなどを周りの人と確認しておきましょう。
避難場所は一か所だけでなく、さらに高い場所にあるところも調べておきましょう。

### □訓練に参加しましょう

実際に避難経路をたどってみる、非常用持出袋を持ってお家の外まで出てみるなど、積極的に訓練に参加しましょう。

## 「津波防災の日」「世界津波の日」の取組の一環として、緊急地震速報訓練が実施されます。

大規模地震・津波の発生を想定し、県民等の避難行動に特化した県下全域を対象とした訓練となっており、訓練開始時刻に「防災無線を通した避難広報」や「緊急速報メール」が実際に配信されますが「訓練」ですので間違えないようお願いします。

**【実施日時】11月5日(木) 午前10時～午前11時頃**

災害対応等により、訓練が延期になることがあります。
ご了承ください。





お問い合わせ ☎ 環境安全課 生活安全係 098-945-5018

# マイナンバーカード夜間・休日窓口のご案内

■マイナンバーカード関連手続の時間外窓口を右記のとおり開設します。予約制となっていますので、ご希望の方は、町民課までお問い合わせください。

| 開設日時 | | |
|---|---|---|
| | 11月 5日(木) | 午後5時～午後7時30分 |
| | 11月15日(日) | 午前9時～正午 |
| | 11月26日(木) | 午後5時～午後7時30分 |

お問い合わせ ☎ 町民課 住民年金係 098-945-5012

# 11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!!



厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、年金見込額の試算をすることもできます。また、持ち主不明記録検索では、現在持ち主が分からなくなっている年金記録を「ねんきんネット」上で検索することができます。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

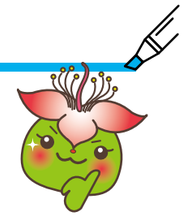
詳しくは日本年金機構
ホームページをご覧ください
日本年金機構ホームページ
(ねんきんネット)▶

お問い合わせ ☎ 町民課 住民係 098-945-5012



（コンビニ交付がお得です！）マイナンバーカードなら土日でも、1通200円で住民票等が取得できます！

# 令和8年度 集団健診のお知らせ【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】



**場所**……西原町保健センター(西原町役場)　**健診受付時間**……午前8時～午前11時

**自己負担額**……特定健診：40歳以上 無料、20代・30代 1,500円
胃がん：偶数年齢 1,000円　肺がん：400円　大腸がん：600円

**オプション検査**……心電図：1,650円、65歳～74歳 国保加入者 無料　眼底検査：1,100円　貧血検査：550円
**New!!** 塩分摂取量検査（1日にとる塩分量の目安を調べます）：1,100円

※オプション検査は基本健診（特定健診・生保健診・長寿健診・20代30代健診）を受診される方のみ対象です。

| 日程 | | 対象行政区 | 予約受付期限 | 〈電話予約〉 |
|---|---|---|---|---|
| ※11/29 | 日 | 40歳～74歳国保加入者のみ | 11/13(金)まで | 西原町役場 健康保険課 ☎098-911-9163 午前9時～正午、午後1時～午後4時 |
| 12/16 | 水 | すべての行政区が対象です | 11/20(金)まで | 〈Web予約〉 web予約ホームページ▶ 24時間対応 |

※11月29日(日)は、ハートライフクリニックで実施する集団健診(特定健診のみ)となっており、オプション検査の実施はありません。
健診受付時間は午前8時15分～午前10時までとなります。

お問い合わせ ☎ 健康保険課 保健予防係 098-911-9163

# 健康だより　アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を知っていますか？

将来の医療やケアについて、もしものときに備え、本人の思いを大切にしながら家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、意思決定を支える取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

西原町では中部地区医師会在宅ゆい丸センターに委託し、地域のみなさんへ普及啓発活動をおこなっています。

自分自身、そして親や祖父母などの大切な人が、人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるように、元気なうちから好きなことや大切にしたい思いについて、「ゆんたく」してみませんか？



ACP
アニメーション
動画▶

命しるべ(県医師会)▼　エンディングノート▼

福祉課(介護支援係)で
命しるべ、エンディングノートを受け取る事ができます。




いのちの道標パンフレット
「命しるべ」




家族に届けるあなたの思い
「エンディングノート」

お問い合わせ ☎ 福祉課 介護支援係 098-945-4791

# 認知症カフェ　ゆんたく広場 にしまーる　11月の案内

## にしまーるの由来

認知症の方やその家族、地域の方々や専門家が相互に共有、理解しあえる場として、誰もが気軽に繋がれる場所。「にしはら」と「ゆいまーる」を掛け合わせて作りました。



**テーマ** 人生会議 ～ACP～　**定員20名**



皆さんこんにちは♪11月11日は「介護の日」となっています。
もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考えてみませんか?今回、在宅ゆい丸センターの職員さんをお招きして『人生会議～ACP～』を開催します!この機会にぜひご参加下さい。

※事前申し込み制/地域包括支援センターまでお申し込みください。
申し込み期間:11月10日(火)まで! 定員に達し次第〆切となります!

**参加無料**
■日時：11月11日(水) / 午後2時～午後4時
■場所：いいあんべー家 (中央公民館となり)

ACP 人生会議

※「介護の日」とは介護について理解と認識を深め当事者やその家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流促進を目的とした普及啓発を実施するための日とされています。

お問い合わせ ☎ 地域包括支援センター 098-882-0117