

国頭村広報

Unigami

くにかがみ

編集・発行
国頭村総務課

No. 173

11

November. 2021

〒905-1495
沖縄県国頭郡国頭村字辺土名121番地
☎ 0980-41-2101



国頭村

人口

令和3年8月末現在 (人・戸)

世帯数	2,325	出生	1
総人口	4,600	死亡	5
男	2,382	転入	10
女	2,218	転出	15

令和3年9月末現在 (人・戸)

世帯数	2,322	出生	2
総人口	4,599	死亡	5
男	2,383	転入	18
女	2,216	転出	17

やんばるふんばる

国頭村

KUNIGAMISON
沖縄県

※国頭村の公式ロゴマークです。

令和3年度 第45回 北部地区畜産共進会

国頭村代表牛3部門最優賞秀受賞・全部門入賞

9月21日(火)に北部地区畜産共進会が開催されました。北部市町村から代表牛が出品され、国頭村からも村大会で優秀な成績を納めた6頭が出品されました。

大会は若雌1類・2類、成雌1類・2類の4部門で審査が行われ、そのうち3部門において国頭村の代表牛が最優秀賞を受賞し、全部門において入賞を果たす素晴らしい成績を納めました。

本大会で最優秀、優秀1席を受賞した8頭(うち国頭村4頭)は11月5日に開催される「沖縄県畜産共進会」へ出品されます。

部門		名号	市町村	出品者
若雌1類	最優秀	まえゆき2の7	国頭村	三愛牧場
	優秀1席	そま	名護市	比嘉 恒正
	優良1席	さきひかり	今帰仁村	石川 輔
若雌2類	最優秀	なつき	今帰仁村	豊里 要
	優秀1席	まえゆき2の5	国頭村	三愛牧場
	優良1席	きやらいろ	名護市	比嘉 恒正
成雌1類	最優秀	ひさのり	国頭村	三愛牧場
	優秀1席	みよし	宜野座村	仲本 哲海
	優良1席	みっちゃん	名護市	比嘉 展丈
成雌2類	最優秀	すすき	国頭村	神田 太
	優秀1席	うめざくら2	本部町	石川 清嗣
	優良1席	ふくみ	国頭村	大城 武雄



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場は設けず畜舎を巡回しての審査。

新百歳「おめでとうございます」

「山水ん清らさ 至情ん深さ 恋し国頭に 幾世までん」



辺土名
玉城ノブさん



安波
比嘉 春さん



令和3年度新百歳9名、風車13名、米寿41名計63名と80歳以上の方々へ商品券(626名)祝い品を各字区長、老人会長の協力のもと対象の方々へ贈呈品をお届けしました。

在宅で元気に過ごされている新百歳のお宅へ知花靖村長が訪問し、玄関先で祝い品を贈呈しお祝いを述べました。「寿ゆのべる 花ぬ盃や 汲みかわしかわし 百代までん」 **がんじゅうしみそーりよー!**

令和3年度コミュニティ助成事業

宝くじの社会貢献広報事業で一般財団法人 自治総合センターが実施しているコミュニティ助成事業（消防団育成助成事業）を活用し、国頭地区行政事務組合消防団では、緊急排水ポンプを3台整備しました。この資機材を活用し、大雨等による災害から、住民の生命・財産を守れるよう努めてまいります。



整備した
緊急排水ポンプ

教育委員

10月1日に、教育委員に任命された浦崎葉子さんに辞令交付を行いました。任期は令和7年9月30日までです。

村教育委員会は浦崎さんを含めて4人の委員で構成され、学校教育や生涯教育の充実、文化スポーツ振興などについて会議・決定します。



国頭村でブックスタートが始まります！

ブックスタートとは・・・

絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。抱っここのぬくもりの中で絵本を読んでもらう心地よさや嬉しさを「すべての赤ちゃん」に届けます。

【対象者】

・国頭村在住で令和3年4月1日以降に出生した乳児とその保護者

【実施場所】

・子育て支援センターゆっくいな（くにがみこども園隣接の建物）

【開催期日】

・令和3年11月より、毎月第3水曜日開催予定！（令和4年3月は予備日となります。）

【プレゼントするもの】

・ブックスタートパック（絵本1冊、パンフレット等）

【持ち物】

・母子健康手帳

※国頭村発行でない母子健康手帳をお持ちの方は、保険証などの国頭村在住を証明できるものが必要です。

～ブックスタートのお申込みについて～

事前の参加申込が必須になります。当日の急な参加は基本受付ませんので、希望者は下記連絡先または直接窓口にお申込みをお願いします。



国頭村教育委員会
ブックスタート担当者宛
TEL：0980-41-2255

≪写真提供≫
NPOブックスタート

生理用品の無料配布

経済的な理由等で生理用品の購入が困難な方、必要とされているすべての女性を支援するために、生理用品を無償で配付します。（村内在住の方）

配布内容：お1人様、生理用ナプキン1セット（昼用20個入り）

毎月1セットを基本として配布します。ご希望の方は窓口へお越しください。

配布場所・時間：

国頭村社会福祉協議会（月曜～金曜8：30～17：00）祝祭日を除く TEL：0980-41-5231

国頭村保健センター（月曜～金曜8：30～17：15）祝祭日を除く TEL：0980-41-5767

国頭村ふれあいセンター（月曜～金曜8：30～17：00）祝祭日を除く TEL：0980-41-3003

配布期間：令和3年9月～無くなり次第終了

※各配布場所に100セット程度準備しております。

配布終了後はアンケートの結果や配布の状況を踏まえて今後の対応を検討します。

各配布場所
20個入り
100セット程度
準備しています

くにがみこども園うんどう会

「心をひとつに楽しく、かっこよく」をテーマに5歳児のエイサーで令和3年度の運動会がスタートしました。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため運動会が中止となりましたが、今年は分散型で1歳児が10月6日(水) 0歳児、2歳児が10月14日(木)に、こども園よちよち広場でうんどうかいごっこを行い可愛い演技を披露してくれました。

そして、3歳児、4歳児、5歳児は、10月9日(土)に辺土名小学校のグラウンドで開催しました。練習の成果を十分に発揮したこども達は、運動会終了後みんなキラキラ輝いていました。

おゆうぎ(2歳児)



スーパーチャレンジ
(5歳児)



組体操(5歳児)



かけっこ
(3歳児)



5歳児集合写真



4・5歳児合同リレー



令和4年度 保育所・こども園の入所手続きについて

申込期間：令和3年11月22日(月)～12月10日(金)
土・日・祝祭日を除く

受付場所：国頭村教育委員会

受付時間：9時～12時 13時～17時

令和4年4月の保育所・こども園の利用の手続きを行います。

5月以降の申込は希望日の2カ月前に申請してください。

利用希望の方は、申請書の配布を11月1日から教育委員会で行います。
現在、楚洲へき地保育所、くにがみこども園に入所しているお子さんは、
継続入所確認(現況届)の手続きが必要です。各保育所(園)を通して11
月19日(金)までに申請してください。

お問い合わせ先

国頭村教育委員会 電話：0980-41-2255 担当：大城

QABデータ放送 について



令和3年12月より、国頭村役場から発信する情報をQABデータ放送で見られるようになります。

琉球朝日放送(QAB)のデータ放送を活用して、地域の身近な情報を発信します。

インターネットやスマートフォンをお持ちでない人でも、家庭にあるテレビで国頭村の行政情報をみることができますので、ぜひご覧ください。

世界自然遺産 推進室だより



World Natural Heritage Site

TOPICS

01 ヤンバルクイナ発見40年!!

村長コメント：ヤンバルクイナは、世界中で沖縄本島北部のやんばるだけに生息している飛べない鳥で、当時、山階鳥類研究所の研究員によって調査が行われ1981年に新種として発表されました。平成16年9月17日には国頭村議会において、9月17日を「ヤンバルクイナの日」に設定する宣言決議があり、賛成多数で可決されています。この本村の類いまれな自然環境の象徴とも言うべきヤンバルクイナをこれからも国、県、関係機関や地域と共にしっかりと守り続け、次世代へ継承していく取組を進めてまいります。

◆ヤンバルクイナの命名の由来

新種の確認に至った調査の段階から、和名として「ヤンバルクイナ」か「ヤンバルフミル(フミルはバンの地方名)」にしようという話し合いがされていました。しかし「やんばる」という言葉が当時は一般的な呼称であったため、山階鳥類研究所の内部では「オキナフクイナ」のほうが良いという意見もあったが、「鳥の保護には地元の理解と協力が不可欠なので、それにはより具体的なヤンバルを名前に入れるのがよい」という判断から、最終的に「ヤンバルクイナ」と命名されました。

「ヤンバル」という言葉は以前から植物名などに用いられてきましたが、全国的に広く知られるようになったのはヤンバルクイナの命名以来のことです。そのネーミングによって沖縄本島北部の自然の貴重さを全国に知らせることになったヤンバルクイナの減少は、現在のやんばるの自然の危機を象徴しています。

◆ヤンバルクイナが絶滅の危機に、、、

昭和61年に約1800羽と推定されていました。それから減少傾向にあり、平成17年の調査では約720羽と推定されました。その後、生息数は1000羽前後で推移しましたが、マングース対策事業の効果により、平成23年以降、本種の分布域及び生息数は回復傾向にあると考えられ、平成26年には、約1500羽が生息していると推定されており、現在でも約1500羽で推定されています。

令和3年1月1日から9月21日までの集計件数によると、国頭村内でヤンバルクイナの交通事故が30件(内25件が死亡)確認されています。今年は、昨年の交通事故件数を上回る数となっています。

ヤンバルクイナ等の希少な野生動物との交通事故に遭遇した場合や傷病・死亡個体を発見した場合には、下記連絡先までご連絡をお願いします。

【連絡先】

- 環境省やんばる自然保護官事務所：0980-50-1025、090-6862-9170
- クイナダイヤル(NPO 法人どうぶつたちの病院沖縄)：090-6857-8917



ヤンバルクイナ(写真：環境省提供)

02 「世界自然遺産登録記念切手～ヤンバルクイナのクー太くん フレーム切手セット」の販売を記念して贈呈式が行われました。

10月1日(金)にフレーム切手販売を記念して日本郵便から知花村長への贈呈式が行われました。世界自然遺産に登録されたやんばるのシンボル、ヤンバルクイナの保護に取り組む国頭村と一般社団法人国頭村観光協会及びNPO法人やんばる・地域活性サポートセンターの協力により、ヤンバルクイナの交通事故(ロードキル)防止の啓発及び自然保護のメッセージを発信するため国頭村郵便局で2,885セットを限定販売しております。(Webサイトにて100セット)



おきなわSDG'sアクションプラン に関する県民アンケート

アンケート調査へのご協力をお願い
(受付期間：9月27日～12月3日)

県では、2015年9月「国連持続可能な開発サミット」において採択された「持続可能な開発目標(SDG's：Sustainable Development Goals)」と地域課題の解決に向け、県民の皆さまとともに取り組むたいと考えております。そのため、県民の皆さまとSDG'sを推進するための目標等を「おきなわSDG'sアクションプラン」としてとりまとめることを予定しています。

本アンケート調査は、沖縄の将来がどのようになってほしいか、より良い社会づくりに向けて何をすべきかなど、沖縄の将来像について県民の皆さまのご意見を広く聞かせていただき、アクションプランの検討に活かしていくことを目的としています。

お忙しいところ恐縮ですが、調査の趣旨を御理解いただき、御協力いただきますよう、お願い申し上げます。

【回答にあたって】

- ご回答はどなたでも可能です。
※県内在住者に限らず広くご意見を募集しています。
- ご回答いただいた内容は、統計的に取りまとめますので、個人情報やプライバシーに関わる情報が公開されることはありません。



問い合わせ先

●アンケート調査に関すること
沖縄県SDG'sアンケート事務局(株式会社ラソナ 沖縄事業所内)
Eメール：okinawa-public-comment@razona.jp

●県の取組等に関すること
沖縄県 企画部 企画調整課 SDG's推進室 担当：平良・亀川
Eメール：aa010006@pref.okinawa.lg.jp

意見箱の設置

このたび各区公民館へ意見箱を設置いたしました。いつでも自由に投函できるよう外への設置となっておりますので、ぜひご利用下さい。

役場に対するご意見等をお待ちしております。みなさまから頂いたご意見等につきましては、行政サービスの改善や向上、魅力あるむらづくりに反映してまいります。

今後、国頭村のホームページにもWEB意見箱を設定していきますので、そちらも併せてご利用下さい。



※なお、ご意見等に関しての公表やご返答は控えさせていただきますことご了承ください。

総務課 0980-41-2101

～11月は「児童虐待防止推進月間」です～

児童虐待に関する相談件数は依然として増加傾向にあり、特に子どもの生命が奪われるなどの重大な事件が後を絶たず、児童虐待は社会全体で解決すべき重大な問題となっています。子どもたちのかけがえのない命を守り、子どもたちの明るい未来のため、一緒に考えてみませんか？

◆「児童虐待」は次の4つに分類されます

【身体的虐待】

殴る、蹴る、叩く、溺れさせる、やけどを負わせる、家の外にしめだす など

【性的虐待】

子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィティの被写体にする など

【ネグレクト】

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置する など

【心理的虐待】

言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう など

★地域での気づき、勇気ある通報が支援に繋がります！

①子どもの泣き声が気になる、②不自然な痣がある子や養育放棄されている子がいる、③子育てに疲れ、養育困難な親や養育者がいる、といった場合は下記機関へご連絡をお願いします。万が一、通報が間違いであったとしても、それにより責任が問われることはありません。あなたの気づき、勇気ある通報が子どもたち、子育てに悩んでいる保護者への支援に繋がります。

●国頭村役場福祉課 ☎0980-41-5767 (保健センター)
／0980-41-2765 (福祉課)

●沖縄県コザ児童相談所 ☎098-937-0859

※緊急性が高いと思われる場合は110番へ!!

●児童相談所 虐待対応ダイヤル ☎189(いちはやく)

里親制度

それぞれの事情で親と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、さまざまなサポートを受けながら養育するのが「里親制度」です。

～さまざまな迎え入れ方があります～

◆養育里親

18歳未満の子どもを、家庭に戻るまでの間や自立するまでの間、養育します。期間は1年以内の短期の場合もあれば、それ以上の長期の場合もあります。

◆養子縁組里親

養子縁組を結ぶことが前提です。養子縁組が成立するまでの間、里親として一緒に生活します。

◆季節・週末里親

週末や長期休暇などに、数日から1週間ほど子どもを養育します。平日は子どもとの時間が取れない人や、最初から長期で養育するのが不安な人などに向いています。

里親制度について知りたい

朝日新聞デジタル特設サイト「広げよう『里親』の輪」

里親になりたい

お近くの児童相談所にお問い合わせください。

児童相談所専用ダイヤル
0120-189783



11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!!

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。「ねんきんネット」をご利用いただくと、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、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。



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)
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

国税電子申告・納税システム e-Taxをご利用ください



所得税の確定申告でe-Taxをご利用いただくメリット

- 税務署に行かず自宅から申告できます。
 - 生命保険料控除証明書等は、その記載内容を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます。
 - 自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています。
 - 確定申告期間中は、24時間いつでも利用可能です。
- マイナポータルを活用して所得税の確定申告を簡単・便利に**
- マイナポータルを活用して控除証明書等の必要書類のデータを一括取得し、所得税申告書への自動入力することが可能となりました。令和4年1月からは「ふるさと納税」や「地震保険料控除証明書」、2月上旬からは「医療費」のデータが新たに取得可能となります。
- ※ご利用に当たっては、マイナンバーカードの取得とマイナポータルの利用者登録が必要です。是非、マ

イナンバーカードの取得し、ご利用ください。
 ※詳細については、国税庁ホームページ「マイナポータルを活用した年末調整及び所得税確定申告の簡便化」をご覧ください。

国税庁ホームページから確定申告(e-Tax)
 所得税・消費税・贈与税の申告書は、国税庁ホームページから作成できますので、是非ご利用ください。
 令和4年1月から、パソコンの画面に表示される二次元バーコードに対応スマートフォンで読み取ることで、ICカードリーダーがなくても、e-Tax送信が可能となります。
 また、給与収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方、特定口座での株式等の譲渡所得等を申告される方などは、スマートフォン・タブレットに最適化したデザインの画面で所得税の申告書を作成いただけます。
 是非、スマートフォンでe-Taxをご利用ください。



詳しくは国税庁ホームページへ



マイナンバーカードの申請・受取のための臨時開庁について

平日(8:30~11:30、13:00~17:00)は常に受付していますが、下記日程にて、平日夜間開庁及び休日開庁実施します! 学業やお仕事で平日日中に来庁することが難しい方など、ぜひこの機会をご利用ください!

【開庁日程】	11月	12月	1月
平日夜間開庁 17:15~19:00	11月18日(木)	12月16日(木)	1月13日(木)
休日開庁 9:30~11:30 13:30~15:30	11月28日(日)	—	1月23日(日)

【マイナンバーカード代理受取について】

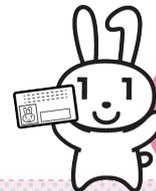
やむを得ない理由(病気・身体の障がい・長期出張・未就学児)により来庁が困難な場合は、代理人がカードを受け取れます!
 また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、申請者本人が外出自粛中の場合についても、当面の間はやむを得ない理由として認められています。
 代理人が受け取りに来庁される際は、必ず顔写真付きの本人確認書類を申請者本人及び代理人の両者分お持ちください。
 ※緊急宣言発令中の場合、平日夜間開庁は中止となります。
 (休日開庁は実施します。)
 ※今後の臨時開庁について※休日開庁は奇数月(9月、11月、1月、3月)に1回、平日夜間開庁は月に1回実施予定です。

【必要なもの】 申請の方は①~③の書類、受け取りの方は①~④の書類

- ① 運転免許証、障がい者手帳など顔写真付きの本人確認書類1点 (写真付き証明書無の場合は保険証、医療受給者証などの書類2点)
 - ② 個人番号通知カードもしくは個人番号通知書 (紛失している場合は「紛失届」を記入していただきます)
 - ③ 住民基本台帳カード、マイナンバーカード(お持ちの方のみ)
 - ④ マイナンバーカード交付通知書(役場から送付しているハガキ)
- ※④の書類を紛失、もしくは申請後2ヶ月経過しても届いていない方はそのまま来庁ください。
 ※15歳未満の方及び成年被後見人の方は法定代理人の方とご来庁ください。(①の書類持参必須)

【問い合わせ】

国頭村役場住民課(0980-41-2142)
 までお問合せいただく、もしくはホームページでご確認ください。



写真は役場で撮れます!!



国頭村婦人会おすすめ 超かんたんレシピ

冬瓜のミートグラタン

材料(1人分)

- 冬瓜(皮をむいたもの) 200g
- しめじ 50g
- ミートソース(レトルト) 70g
- オリーブオイル 大さじ1
- とけるチーズ 30g
- タバスコ 少々

作り方

- ① 冬瓜の皮をむき、種を取り、ひと口大に切り、電子レンジ(600w)で約5分加熱し、水気を切っておく。
- ② 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、①を入れ、ミートソースをかけて、とけるチーズをのせる。
- ③ しめじを電子レンジで適宜加熱し②の上にトッピングする。
- ④ ③をオーブントースターで約10分焼き、お好みでタバスコを振りかける。



寒さともにおいしさが増す国頭産「冬瓜」と「しめじ」。洋風に仕上げるとお子様たちにも大人気のメニューになりますよ!

Point!



おすすめレシピ大募集!! 国頭村婦人会事務局 41-2255(国頭村教育委員会内)

国頭村各種団体 年間行事予定表



12月	日	曜	行事名
	1	水	地域歳末たすけあい募金運動 (12/31まで)
	2	木	村学推実践報告会 (国頭村教育の日)
	11	土	第8回国頭トレイルランニング大会 (中止)
	16	木	乳幼児健康診査④
	18	土	くにながみこども園生活発表会
	24	金	くにながみこども園二期終業式 (3~5歳児) 小中学校二期終業式
	28	火	官公庁御用納め
	その他		固定資産税納付月 (第3期)

1月	日	曜	行事名
	1	土	元日
	4	火	官公庁御用始め 第52回国頭村新春職域駅伝大会
	5	水	第59回国頭村成人式 国頭村新春年始会
	6	木	くにながみこども園学期始業式 (3~5歳児) 小中学校三期始業式
	7	金	消防出初式
	10	月	成人の日
	15	土	国頭村産業まつり (1/16まで)
	16	日	第25回チーム対抗PG大会 (鏡地)
	その他		村民税 (普通徴収) 納付月 (第4期)

※新型コロナウイルス感染状況により、行事・イベント等が実施されない場合もあります。詳しいことにつきましては国頭村役場へお問い合わせ下さい。

特定健診・特定保健指導実施状況報告



●今年度も集団での特定健診受診ありがとうございます。引き続き、来年3月末までは各医療機関にて健診受診が可能です。皆様一人一人の健診受診が、国頭村の特定健診受診率向上につながりますのでよろしく願います。合わせて、特定保健指導対象者の方は特定保健指導へのご協力もよろしく願います。

年度	対象者数	受診者数	受診率	保健指導率
国頭村目標値	—	—	60%	90%
R1年度	1,068人	619人	58.0%	97.9%
R2年度※	1,146人	487人	42.5%	—
R3年度※	1,119人	312人	27.9%	—

※速報値…現在集計中の値になります。

●国民健康保険の方で、住民健診以外で特定健診を受けた方(職場健診・人間ドック等)は、健診データを保健センターまで提供してください。あなたのデータが国頭村の受診率向上につながります。

保健センター 41-5767



保健師だより

11月14日は世界糖尿病デー

世界糖尿病デーとは?

世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年に国連に正式に認定された、糖尿病の疾患啓発の日です。

糖尿病とは? 治療しないと何が起こる?

血糖値を下げるインスリンというホルモンが膵臓から分泌されています。インスリンによって、血液中のブドウ糖が細胞内に入り、エネルギー源として、筋肉を動かしたり、脳を働かせたりしています。ところが、遺伝や生活習慣の影響で、インスリンの分泌が低下した状態や、インスリンが効きにくい状態になると、細胞内にブドウ糖が取り込まれず、血糖値が高い状態が続きます。この高血糖の状態が続くのが糖尿病です。

糖尿病が適切に管理されていないと合併症が起こってきます。高血糖の状態が続くと、血管壁が傷ついたり、血栓が出来たりするので、色々な臓器に影響が出てきます。代表的な合併症には、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害があり、これらは糖尿病の三大合併症と呼ばれています。その他にも、虚血性心疾患、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの合併症も起こりやすくなります。

糖尿病の発症、重症化を予防するためには?

●生活習慣の改善

食事では、腹八分目に抑えること、規則正しく三食食べることで、様々な栄養素をバランス良く食べること、ゆっくりよく噛んで食べることで、寝る前には食べないことなどに注意します。運動では、ややきつと感じるくらいの有酸素運動(ウォーキングやジョギングなど)や筋力トレーニングが効果的と言われています。運動をするのが難しい方は、日常生活動作(通勤・通学、掃除、洗濯、買い物など)での活動量を増やすことから始めましょう。運動について、持病のある方は主治医に相談しましょう。

●健康診断で自分の血糖値を確認する

毎年健康診断を受けて、自分の血糖値を確認しましょう。血糖に関する検査値は、「血糖値」(現在の血液中のブドウ糖の濃度)、「HbA1c」(1~2か月の血糖の平均値を表すもの)があります。特定健診では、空腹時血糖 100mg/dl以上または HbA1c5.6%以上を高血糖としています。

●治療の継続

すでに糖尿病と診断された方は、主治医と相談しながら食事療法、運動療法、薬物療法を継続しましょう。



国頭村立保健センター 41-5767