

県民の友 10

No.1034
令和6年
[2024]
月号



みんなで
やろう。
健康づくり

県政
最前線

健康づくり みんなでやろう。

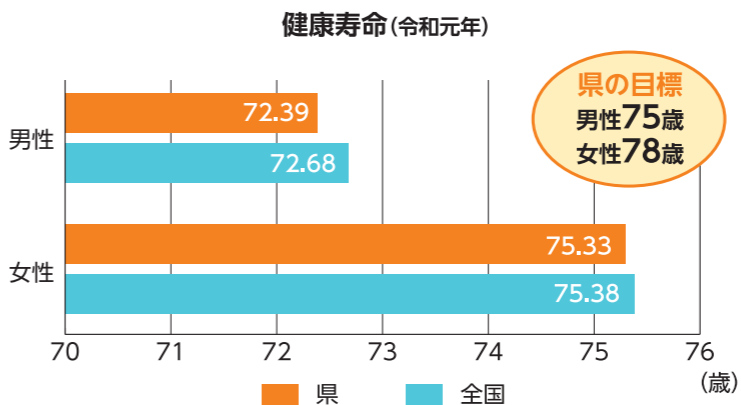
県では、今年3月、「すべての県民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目標とした「第四次和歌山県健康増進計画」を策定しました。本計画では、本県の健康づくりに関する取組目標を定め、県民の健康寿命^{*}の延伸を図ることとしています。

健康づくりは、県民の皆さん一人ひとりが主役であり、「健康は自らつくり育てるもの」という意識を持ち、主体的に取り組むことが重要です。

生涯にわたって生き生きと過ごしていくために、できることから取り組んでみませんか。

^{*}健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間

計画の概要
はこちら
県の健康課題
はこちら



出典:厚生労働行政推進調査事業「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」

健康的な生活

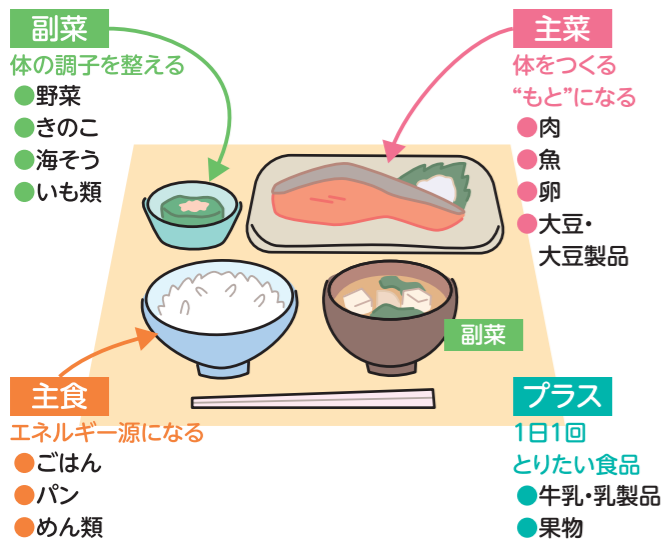
健康の保持増進のためには、食事、運動、休養の調和のとれた生活を続けることが大切です。

規則正しい生活は、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病やうつ病等の発症リスクを減らすことにもつながります。

バランスのよい食事

食事が減ると、体に必要な栄養が不足しがちになります。1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせて、適切な量の食事をバランスよくとることが健康の基本です。

また、体重は健康と栄養状態を把握する目安になります。自身の適正体重を知り、適切な体重管理で健康づくりをしましょう。



健康な体づくりのために

1日350g 野菜を食べる
[R4年県の現状 252.3g]

塩分 7g
塩分は1日7g未満とし、とりすぎに注意する
[R4年県の現状 9.5g]

適正体重を維持する

出典:和歌山県「県民健康・栄養調査」

皆で食事を楽しむ

食卓を囲む団らんの中で、こどもは正しい食生活や食事のマナーを学び、コミュニケーション能力を育みます。

一方で、一人で食事をするとき、食べるものが偏ったり、早食いになり食べ過ぎたりしてしまいます。

こころと体の健康のためには、家族や仲間と一緒に食事をする「共食」を取り入れましょう。

運動と睡眠による休養

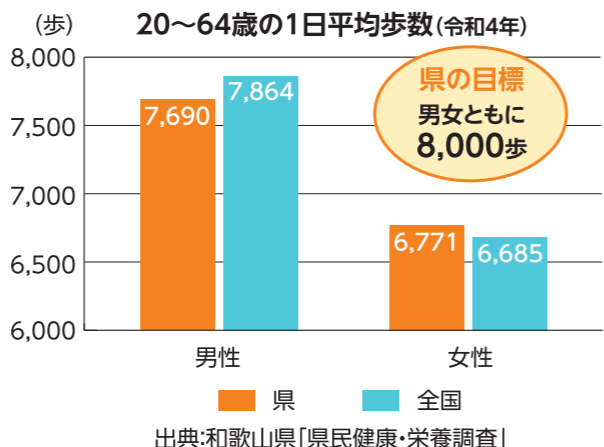
自動車の利用者が多い本県では、日常生活での歩数が全国平均より少ない傾向にあります。意識的に身体活動量を増やすことを心がけ、質の良い睡眠で心身を休めましょう。睡眠時間は短すぎても長すぎても病気の発症リスクが高まるため、適切な時間にとどめることがポイントです。

推奨睡眠時間

年齢層	推奨睡眠時間
成人	6時間以上
中学生・高校生	8～10時間
小学生	9～12時間

※身体活動：「生活活動(家事・労働・通勤・通学等)」「運動(意図的に実施し、継続性のある活動)」

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



プラス・テン

すぐにできる +10

毎日今より10分多く体を動かす「+10」に取り組むことで、健康寿命を延ばせます。

歩幅を広く、早く歩く

テレビを見ながら足上げ

30分に1回立ち上がる

その他の取組例はこちら



女性の健康

女性は、ライフステージごとにホルモンの分泌量が大きく変化し、その影響でさまざまな健康課題が生じやすくなります。正しい知識や情報を手し、その時々で自身のこころと体を見つめることが大切です。

「やせ」に注意

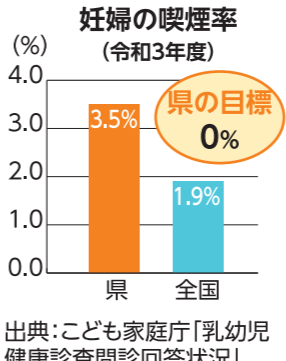
ダイエットや偏った食生活による若い女性の「やせ」が増加しています。やせ過ぎは月経不順や女性ホルモンの分泌低下、骨量(骨密度)減少等の要因となります。また、妊娠前に「やせ」であった女性は、低出生体重児を出産するリスクが高くなるといわれています。

骨粗しょう症を防ぐ

骨粗しょう症は、骨量の減少や骨の質の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。悪化すると骨折等により寝たきりや要介護状態になることもあり、骨量が大幅に減少する閉経後は特に発症リスクが高まります。骨量は20歳頃にピークを迎えるため、若い時期から適切な食事・運動で骨量を高めておくことや、骨粗しょう症検診の受診が重要です。

妊産婦の飲酒・喫煙を防ぐ

妊産婦の飲酒や喫煙は、胎児や乳児の発育に大きな影響を及ぼします。妊娠中・授乳中のお酒とたばこは控えましょう。また、受動喫煙を防ぐには、妊産婦本人だけでなく、家族等周囲の理解と協力も必要です。



- ### 妊娠中の喫煙で発生リスクUP
- ・自然流産、早産、子宮外妊娠などの妊娠合併症
 - ・低出生体重児(2,500g未満)の出生
 - ・乳幼児突然死症候群(SIDS)

歯と口の健康

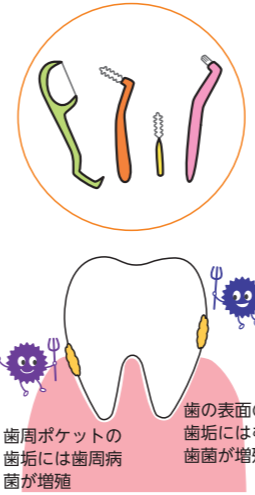
むし歯や歯周病で歯を失うとオーラルフレイル(口腔機能の虚弱)につながり、低栄養や運動機能の低下など全身の健康にも影響します。普段からのケアと定期的な歯科健診で歯と口の健康維持を心がけましょう。

むし歯の予防

むし歯の原因菌は歯の表面の歯垢の中で増殖します。予防には、間食の回数や糖分の量を減らすこと、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促すこと、フッ化物配合歯磨剤の使用やフッ化物洗口、フッ化物塗布などが効果的です。

歯周病の予防

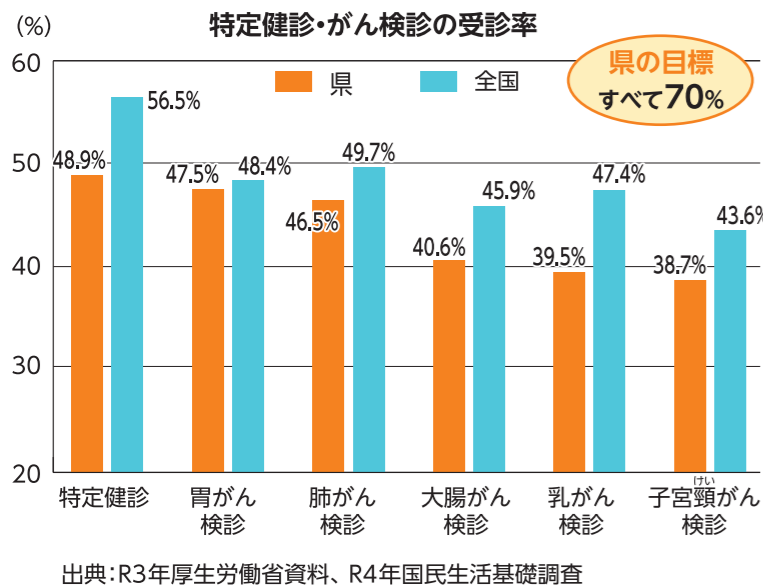
歯周病の原因菌は歯と歯肉の隙間や溝(歯周ポケット)に溜まる歯垢の中で増殖します。予防には、デンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシなどで歯垢を丁寧に取り除くことが効果的です。また、喫煙は歯周病のリスクを高めるため、注意が必要です。



特定健診・がん検診

「健康に自信がある」「忙しい」という理由で受診を先送りしていませんか? 生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多いため、特定健診やがん検診を受け、健康状態の把握や病気の早期発見に努めましょう。また、結果を活用して生活習慣を改善することで、より健康的な生活を送ることができます。

健康な人こそ定期的に受診し、積極的に健康管理に取り組みましょう。



がん検診を受けましょう

がんは日本人の死亡原因の第1位で、生涯で2人に1人がかかり、4人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期発見し治療すれば9割以上が治るといわれています。がん検診は、各市町村で実施しており、無料または少ない自己負担で受けることができます。お勤めの方は職場で受けられる場合もあります。

市町村の担当窓口はこちら



市町村のがん検診内容

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
大腸がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上の女性	2年に1回



こころの健康

健康な生活を送るためには、体とともにこころが元気であることが欠かせません。こころの健康を保つには、生活習慣の改善や人とながりを持つことが大切です。

また、こころの不調や病気になっても、早期発見と正しい対処・治療で回復を早めることができます。悩みや不安は一人で抱え込まず、身近な人や専門機関に相談しましょう。

県では、メンタルヘルスの基礎や対応方法を学び、家族や同僚にこころの応急手当ができる「心のサポーター」の養成に取り組んでいます。誰かに援助を求めて支援が受けられるような社会を皆で実現していきましょう。養成研修の実施状況は、最寄りの保健所にお問い合わせください。

こころの不調を皆でサポート

県の相談窓口 県精神保健福祉センター内

「こころの電話」こころの健康に関する問題や悩み
☎073-435-5192(月～金曜 9:30～12:00、13:00～16:00)

「はあとライン」生きづらさを感じている、依存症、ひきこもりなど
☎0570-064-556(毎日24時間)

その他の相談窓口はこちら

就労世代の皆さんへ

職場での健康づくりを応援します。日々の忙しさから生活習慣が不規則になりやすい働き盛りの世代は、長時間を過ごす職場での健康管理の在り方が自身の健康増進に大きく影響します。

県では、全国健康保険協会(協会けんぽ)和歌山支部と共同し、県内の事業所で運動や食生活の改善に取り組んでもらう「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。職場での健康づくりの取組が進み、そこで働く皆さんが健康になると、事業所の生産性向上にもつながります。

さらに一定の要件を満たした事業所を「わかやま健康推進事業所」として県が認定しています。認定を受けると認定ロゴマークを使用でき、社外にアピールできます。

無料の健康サポートを提供しています

協会けんぽに加入しているチャレンジ運動参加事業所は、さまざまなサポートが受けられます。

- ### 健康サポート例
- 健康サポート機器の貸出
血圧年齢測定器、血圧計と体重体組成計
 - 出前講座の開催
専門家を派遣し、体組成計による測定会や健康講座を実施

一緒に健康づくりに取り組む事業所を募集中!



問 こころの健康推進課
☎073-441-2641
FAX 073-432-5567

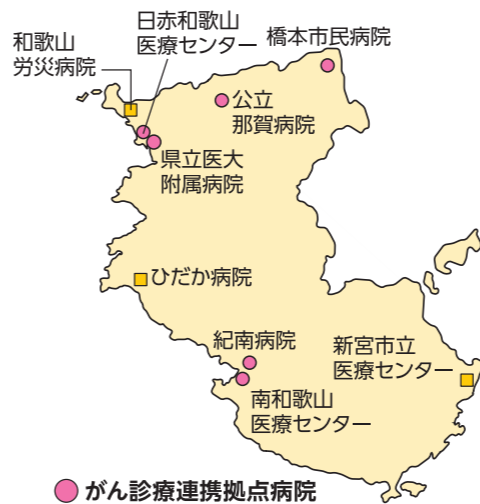


県では、今年3月、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、すべての県民とがんの克服をめざす」ことを目標に「第4次和歌山県がん対策推進計画」を策定しました。

3つの重点分野

- 「がん予防」 生活習慣の改善や検診の受診勧奨などに取り組み
- 「がん医療」 適切な医療を受けられる体制を充実させる
- 「がんとの共生」 罹りしても尊厳を持って暮らせる社会をつくる

がん医療を提供する指定病院 兼 がん相談支援センター



- がん診療連携拠点病院 (国指定): 6カ所
がん医療の中心的な役割を担う拠点病院
- がん診療連携推進病院(県指定): 3カ所
国指定の拠点病院に準じる病院

相談対応時間などはこちら



医療提供と相談支援

適切で質の高いがん医療を受けられるよう、がん医療の拠点となる病院を指定しています。指定を受けた病院は、手術や放射線治療、薬物療法(抗がん剤)などを組み合わせた質の高いがん治療を提供します。各指定病院では、無料の相談窓口「がん相談支援センター」が設置されており、がん専門の相談員として研修を受けた看護師や社会福祉士が、信頼できる情報に基づいて、患者や家族の相談に応じています。

先進医療による治療費を支援

公的医療保険の適用がない先進医療(陽子線治療など)を希望するがん患者の方が、経済的理由により治療をあきらめることがないよう、治療費を補助しています。

補助率	
※市町村民税所得割合計額により2種類	
非課税	課税
10分の9以内 (上限額270万円)	2分の1以内 (上限額150万円)

詳しくはこちら



生殖機能の温存治療を支援

将来子どもを産み育てることを望む小児・思春期若年がん患者の方が、希望を持って治療に取り組めるよう、生殖機能の温存治療や、この治療により凍結した検体を用いた生殖補助医療に必要な費用を助成しています。

治療方法	助成上限額
未受精卵凍結	20万円
精子凍結	3万円
凍結した未受精卵を用いた生殖補助医療	25万円
凍結した精子を用いた生殖補助医療	30万円

対象者やその他のメニューなどはこちら



医療用補整具の購入を支援

治療に伴う心理的・経済的な負担軽減や社会参加促進のため、ウィッグ等の医療用補整具の購入費を助成しています。詳しくは市町村にお問い合わせください。

市町村別の実施状況はこちら



若年がん患者の在宅療養を支援

若年のがん患者の方が、住み慣れた自宅で日常生活を送れるよう、在宅サービス利用料の一部を助成しています。

対象サービス	最大助成額
訪問介護	合わせて1カ月あたり8万1千円
訪問入浴介護	
福祉用具貸与	1年あたり9万円
福祉用具購入	
居宅介護支援	1カ月あたり2万2千円

わかやまがんネットでも情報を掲載



対象者などはこちら



骨髄ドナー・さい帯血バンクにご協力をお願いします

～10月は骨髄バンク推進月間です～

「造血幹細胞移植」をご存じですか?白血病などの血液疾患に行われる治療法の一つです。造血幹細胞は血液の主成分を作る重要な役割を持ち、その移植には、患者と白血球の型が一致するドナーからの造血幹細胞の提供が必要です。

しかし、この型が一致する確率は非常に低いため、一人でも多くの患者の命を救うには、県民の皆さんの協力が必要です。

ドナーから患者に造血幹細胞を移植する方法

- 骨髄移植
- 末梢血幹細胞移植
- さい帯血移植

骨髄バンクとドナー登録

骨髄バンクは、骨髄移植や末梢血幹細胞移植が必要な患者と、骨髄液・細胞を提供してくれるドナー登録者をつなぐ公的機関です。

県では、新規ドナー登録者の確保に努めています。コロナ禍の影響等で近年登録者数が減少していますが、登録窓口の充実や献血実施時の登録会の開催により、登録者数の増加に取り組んでいます。

県内の骨髄バンクドナー登録者の状況(単位:人)

年度	新規登録者数	年齢超過等による削除者数	累計登録者数
2019	472	359	6,091
2021	146	286	5,822
2023	294	299	5,734

日本骨髄バンク「骨髄バンクデータ集」より作成

各地に登録窓口を設けています

登録はわずか2mlの採血で完了します。皆さんのご協力をお願いします。

登録窓口

- ・各保健所(和歌山市を除く)・串本支所
- ・和歌山駅前献血ルーム
- ・献血バスによる献血実施時 など



実施日程や詳細はこちら



公的さい帯血バンクとさい帯血の提供

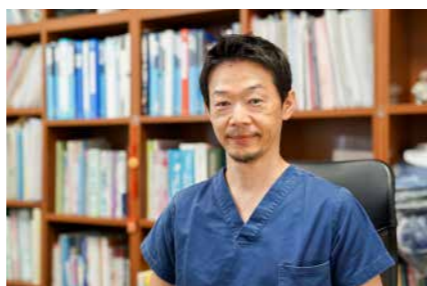
公的さい帯血バンクは、提携する産科施設から提供を受けたさい帯血を調製・保存し、さい帯血移植が必要な患者に引き渡す機関です。胎盤とへその緒を流れる血液であるさい帯血は出産時にしか採取できないため、提携産科施設では妊婦さんにさい帯血提供への協力を呼びかけています。県においても、引き続き広く普及啓発に取り組んでいきます。

提携産科施設 (すべて和歌山市内)

日本赤十字社和歌山医療センター
花山ママクリニック
はまだ産婦人科
和歌山県立医科大学附属病院

さい帯血を提供するには?

A 産科施設で説明を受け、提供に同意することが必要です。出産後、赤ちゃんへその緒が切り離された後にさい帯血が採取され、公的さい帯血バンクに提供されます。




花山ママクリニック 院長 釣谷 充弘 さん

さい帯血を含むさい帯や胎盤は、本来、出産後に廃棄してしまうものなので、それが誰かの命を救う治療に役立てられるならぜひ協力したいと思い、県の案内を受けて公的さい帯血バンクの提携産科施設となりました。制度自体の認知度はまだ低い状況ですので、お母さんが不安に感じないよう、痛みを伴わないことや出産の経過に影響がないことを事前にご説明し、協力をお願いしています。

さい帯血の提供は、お母さんと赤ちゃんにしかできないボランティアです。提供数が多いほど、移植を待つ患者さんの選択肢が広がりますので、無理のない範囲で、協力について検討していただきたいと思います。

けんちよう わか ちから 県庁の若い力



農業工学職は、小区域で不整形な農地を働きやすい大規模な農地に整形する「ほ場整備」や、老朽化した農業用ため池の改修などを行う職種です。現場の最前線に立って地元の関係者の方と調整を行うので、農家の方から直接感謝やねぎらいの言葉をいただける機会が多く、人の役に立っていると実感できることが魅力です。

初めてため池の改修仕事を担当したとき、まだ不慣れだったことで関係者の方に迷惑をかけてしまったのですが、工事完了後に「ため池が安全になった」と喜んでいただけたことは今も深く印象に残っています。

また、共働き家庭の我が家にとっては、育児のための休暇制度が充実している仕事と家庭を両立しやすい労働環境であることも、県庁で働くことの良さの一つに感じています。

どうすれば農家や地域の方のために役立てるのか、貢献できるのかを第一に考え、県民の皆さんから信頼されるような仕事を行っていくことをこれからも心がけていきたいです。

元気ある県職員を募集 採用情報はこちら▶

小和田 真道
農林水産振興課 職種：農業工学職
採用：平成27年度

けんしよくいんさいよう ついかほしゅう 県職員採用(追加募集)

時：11月24日(日)
試験区分：土木職、農業工学職、電気職、機械職、化学職、農学職、林学職、社会福祉士、道路管理技術員(和歌山)
申・問：インターネットで10月8～31日に県人事委員会事務局
☎073-441-3763
FAX073-433-4085
※詳しくは10月8日～配布の試験案内参照

じやりさいしゆぎょうむしゅにんしゃ 砂利採取業務主任者

時：11月8日(金)10:00～12:00
場：情報交流センター Big・U(田辺市)
費：7,600円
願書配布：申込先、振興局建設部、WEBサイト
申・問：郵送で10月1～15日に河川課
☎073-441-3132 FAX073-433-2147

けんりつちゅうがっこうにゅうがくしゃ 県立中学校入学者

①古佐田丘②向陽③桐蔭④日高高校附属⑤田辺
時：1月25日(土)・26日(日)
定：①④各40人②③⑤各80人
費：2,200円
申・問：1月6～9日に郵送(最終日までの消印有効)で義務教育課
☎073-441-3661 FAX073-424-8877

しけん 試験

ぎのうけんてい こうき 技能検定(後期)

時：12月5日(木)～令和7年2月16日(日)
場：受験票で通知
職種：工場板金、ロープ加工など
等級：特級、1～3級、単一等級
対：実務経験など要件あり
費：学科試験3,100円、実技試験18,200円(上限)
※減免措置あり
申・問：郵送で所定の申込書(申込先、労働政策課、WEBサイトで配布)を10月7～18日に県職業能力開発協会
☎073-425-4555 FAX073-425-4773
和歌山県職業能力開発協会

しょうぼうせつびし だいい かい 消防設備士(第2回)

時：12月15日(日)9:00～
場：受験票で通知(和歌山市、田辺市)
試験区分：甲種特類・全類、乙種全類
費：甲種6,600円、乙種4,400円
案内配布：申込先、危機管理消防課、振興局地域づくり課、消防本部
申・問：郵送(簡易書留)、インターネット、持参で10月15～22日に消防試験研究センター和歌山県支部
〒640-8137和歌山市吹上2-1-22日赤会館6階
☎073-425-3369 FAX073-425-1996
消防試験研究センター

き てん 紀ららアート展

障害のある方による芸術作品を募集【絵画、写真、書道、版画の部】
規格：1辺100cm(写真は四つ切り)、総重量が10kg以内
【立体作品の部】
規格：1辺100cm、総重量20kg以内
対：県内在住で障害のある方または障害のある方を含むグループ
申・問：郵送、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先、WEBサイトで配布)を11月11日までに障害福祉課
☎073-441-2530 FAX073-432-5567
☐e0404001@pref.wakayama.lg.jp

こうつうあんぜんねんかん 交通安全年間スローガン

対：小学生以下の部、中学・高校生の部、シニアの部(65歳以上)、一般の部
※県内在住・在勤・在学の方
申・問：郵送、FAX、Eメールで所定の申込書(申込先、WEBサイトで配布)を11月29日までに県民生活課
☎073-441-2350 FAX073-433-1771
☐e0313001@pref.wakayama.lg.jp

しよくぎょうくんれんじゅこうせい 職業訓練受講生

就職に有利な専門知識や技能を習得
科目：パソコン、介護、ものづくりなど計15コース
申・問：ハローワーク(申込締切日あり)
※詳しくはWEBサイトを要確認
和歌山労働局 職業訓練

ぼしゅう 募集

けんえいじゅうたく とくていこうきょうちんたいじゅうたく 県営住宅・特定公共賃貸住宅 入居者

申込用紙配布：11月1日(金)～12日(火)9:00～17:00(土日祝除く)
配布場所：県営住宅供給公社、建築住宅課、振興局建設部(海草除く)
募集地：①県営住宅②特定公共賃貸住宅 WEBサイトに掲載
問：県営住宅供給公社
☎073-425-6885 FAX073-422-0733

しんがくじよせいきん たいよしゃ 「進学助成金」貸与者

進学するにあたり転居が必要な方へ助成金を貸与
対：大学・短大・専修学校(修業年限2年以上の専門課程)進学予定者
貸与額：10～50万円(一時金)
返還：無利子、卒業後5年以内
申・問：申請書(申込先などで配布)を11月15日までに在学学校または生涯学習課
☎073-441-3758 FAX073-441-3724
※貸与条件など詳しくはWEBサイトを要確認

じゅういししゅうがくしきん しょうがくきんとく 獣医師修学資金・奨学金等 返済支援資金

和歌山県の獣医師職員として就職を希望する者で獣医系大学3～6年生または獣医師免許取得済の者に対して修学資金もしくは奨学金等返済支援資金を給付
給付額・定：月額18万円以内 若干名(選考)
申・問：郵送で所定の申込書(申込先、WEBサイトで配布)を11月25日までに県獣医師会
☎073-436-4529
FAX073-436-1295

さんらんぼうしきょうかけっかん ごみの散乱防止強化月間

美しい和歌山を守るため、ごみの散乱防止にご協力をお願いします。
問：廃棄物指導室
☎073-441-2681 FAX073-441-2685

なんびょう ほけんそうだん 難病・こども保健相談 支援センターから

①難病ボランティア講座
時：11月30日(土)13:30～15:00
場：ビッグ愛(和歌山市)
定：30人(先着順)
申：電話、FAX、インターネットで11月22日までに問合先
※手話通訳・要約筆記は10月29日までに要予約
②重症筋無力症患者・家族交流会
時：10月26日(土)13:30～16:00
場：ビッグ愛(和歌山市)
対：重症筋無力症の患者と家族
定：15人(先着順)
申：電話、FAXで住所、氏名、電話番号、参加人数を10月18日までに問合先
①②共通
問：県難病・こども保健相談支援センター
☎073-445-0520
FAX073-445-0603

わかうらぎょうあさいち 和歌浦漁港朝市しらすまつり

鮮魚販売、わかしらす直売、露店など
時：11月3日(祝)10:00～14:00
場：和歌浦漁港内(和歌山市)
問：ベイサイド和歌浦
☎073-446-3308 FAX073-446-5983

とちげっかん 土地月間

地籍調査にご協力ください
土地の境界が明確になることで、円滑な土地取引、土地のトラブルの未然防止、課税の適正化などに役立ちます。
問：市町村
大規模な土地売買には届出が必要で一定面積以上の土地を売買などにより取得した場合は、契約後2週間以内に市町村長へ国土利用計画法の届出をする必要があります。
問：市町村
無料相談会
不動産全般の相談に対応
時：10月17日(木)10:00～16:00
場：県不動産鑑定士協会(和歌山市)
申・問：電話で住所、氏名、電話番号を会場 ☎073-402-2435
和歌山県不動産鑑定士協会

ぼうりよくついほうけんみん しみんたいかい 暴力追放県民・市民大会

時：10月31日(木)13:00～16:00
場：和歌山城ホール(和歌山市)
定：954人(先着順)
問：県暴力追放県民センター
☎073-422-8930 FAX073-422-5470

しょうがいふくしか 障害福祉課から

①見えない・見えにくい方のための交流サロン「情報交換会」
時：10月19日(土)13:30～15:30
場・定：ビッグ愛(和歌山市) 30人(先着順)
申・問：郵送、電話、FAX、Eメールで住所、氏名、電話番号、付添の有無を10月11日までに県点字図書館
☎073-488-5721 FAX073-488-5731
〒640-8319和歌山市手平2-1-2和歌山ビッグ愛5階
☐wakaten@wakaten.jp
和歌山県点字図書館

②いっしょに遊ぼう! 乳幼児きこえとことば相談 集団活動
時：10月31日(木)13:00～15:00
場：マルコーホーム中央コミュニティセンター(和歌山市)
対・定：「きこえ」や「ことば」に不安のある3歳未満のこどもと家族 10家族(先着順)
申・問：電話、FAX、Eメール、インターネットで氏名、こどもの年齢、電話番号を県聴覚障害者協会
☎080-4882-8177 FAX073-421-6411
☐w.mimi.s@watyosyokyo.or.jp
和歌山県聴覚障害者協会

③難聴者向け手話教室
時：10月21日(月)13:30～15:00
場：ビッグ愛(和歌山市)
対・定：県内在住の難聴の方 20人(先着順)
問：県聴覚障害者情報センター
☎073-421-6311 FAX073-421-6411
和歌山県聴覚障害者情報センター

④発達障害に関する講演会
テーマ：発達障害のある人と共生できる社会をめざすために～適応と成長を促すポジティブ行動支援～
時：11月30日(土)13:00～16:00
場・定：紀南文化会館(田辺市) 70人(先着順)
申・問：インターネットで10月7日～11月22日に県発達障害者支援センターポラリス
☎073-413-3200 FAX073-413-3020
和歌山県発達障害者支援センター

Wow! Wakayama! わかやまアレ万博

大阪・関西万博開催まで半年前に、県内の機運醸成イベント「わかやまアレ万博」を開催！和歌山で万博を体感できる参加型イベント！ぜひ、ご参加ください！



大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク ©Expo 2025



アレ万博 HP

時：10月12日(土)・13日(日) いずれも10:00~16:00

※わかやま商工まつりと同日開催/手話通訳・要約筆記あり

場：ビッグウエーブ(和歌山市)

内容：万博に関わる著名人等によるトーク、万博出展者によるパフォーマンス

出演者 大崎洋氏、鶴崎修功氏(QuizKnock)、モンスターエンジン、祇園、わんだーらんど他

ものづくり・食の体験、SDGsへの取組紹介、最先端技術エリア(メタバース、空飛ぶクルマ、ロケット) など

申込不要

入場無料



(提供：公益社団法人2025年日本国際博覧会協会)

和歌山県万博特設HP開設！！

今後、随時情報発信していきます！お見逃しなく！

9月25日(水)

公開！



問：万博推進課

☎073-441-2703 FAX073-432-4410

「ひとり暮らしの高齢者が増加するなど、地域での相互の見守りや支え合いはこれからますます重要になってきます。皆さんも地域見守り協力員になって、お互いに見守り支え合う地域づくりを広げていきましょう。」

躍っています。

こうした活動に協力していただけるボランティアの方々の、県が市町村を通して「地域見守り協力員」として依頼を行っており、現在では県内で約2,200人の方が活躍されています。

その活動内容としては、あくまでボランティアとして、その方のできる範囲で「見守り活動」をお願いします。例えば、「郵便受けに郵便物が溜まっている」、「いつもこの時間には電気が点いているのに今日は点いていない」、「雨が降っているのに洗濯物が取り入れられていない」などの異変のサインに気を配り、必要に応じて関係機関に連絡していただくというものです。

の方々です。

地域見守り協力員は、行政や福祉関係機関、地域の民生委員・児童委員等と連携し、普段の生活の中で、高齢者等への「見守り」や「声かけ」をするなど、地域の実情に応じた見守り活動をしていただいているボランティアの方々です。

気こころの
人権連載
地域見守り協力員

問 長寿社会課
☎073-441-2522
FAX073-441-2523



マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

本年12月2日からマイナ保険証利用を基本とする仕組みに移行します。マイナンバーカードをお持ちで、まだマイナ保険証としての登録がお済みでない方は、「マイナポータル」から登録できます。(医療機関・薬局の受付でも登録できます。)

マイナ保険証のメリット

- 高額な医療費が発生する場合でも、手続なしで、限度額以上の支払が免除されます。
- ご自身の医療・薬剤情報に基づき、より良い医療が受けられます。
- 確定申告時に、マイナポータルで簡単に医療費控除ができます。

登録はこちら



マイナンバーカードをお持ちでない方は、12月2日以降に順次交付される「資格確認書」により、引き続き医療機関を受診することができます。詳しくは、ご加入の医療保険者へお問い合わせまたはWEBサイトをご覧ください。

問：加入している医療保険者(市町村 国保、協会けんぽ和歌山支部など)
国民健康保険課
☎073-441-2541
FAX073-431-1010



県職員の給与等の現状

県職員の給与等の現状及び人事行政の運営状況は、県WEBサイトをご覧ください。



問 行政管理課(職員数に関すること)

☎073-441-2130 FAX073-441-2149

人事課(給与に関すること)

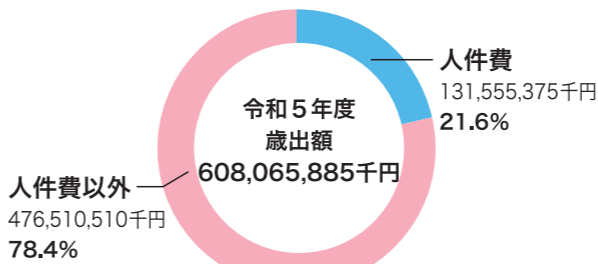
☎073-441-2123 FAX073-422-9312

① 部門別の職員数 令和6年4月1日現在

部門	一般行政	教育	警察	公営企業等
職員数	3,527人	8,595人	2,510人	211人
合計	14,843人			

② 職員の給与 (2)(3)令和6年4月1日現在

(1) 人件費



・人件費は、一般職の職員の給与、退職手当、共済費のほか、特別職の職員の給与及び報酬等の普通会計に属する部分について集計

(2) 特別職の報酬等

区分	給料月額等	期末手当支給月数
知事	113万7,400円(121万円)	6月期 1.70月分 12月期 1.70月分 合計 3.40月分
副知事	89万3,000円(95万円)	
教育長	75万円	合計 3.40月分
議長	95万円	
副議長	81万円	
議員	77万円	

・厳しい財政状況を踏まえ、令和6年度、知事及び副知事は、給料と期末手当を6%減額(括弧内の額は減額前の額)

(3) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
一般行政職	42.7歳	32万2,409円	40万4,702円
技能労務職	58.5歳	30万 200円	32万 507円
高等学校教育職	44.4歳	37万6,657円	43万 433円
小・中学校教育職	39.8歳	34万9,466円	39万5,119円
警察職	39.1歳	33万1,607円	46万1,752円

・「平均給料月額」は、職種ごとの職員の基本給の平均
・「平均給与月額」は、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したもの
※この他に期末勤勉手当を6月と12月に合わせて4.50月分支給
・「高等学校」には、特別支援学校を含む

広報番組のお知らせ

放送内容・時間は都合で変更する場合があります。



テレビ テレビ和歌山 **WTV**

きのくに21 日曜 9:30・[再] 18:00

10月 6日 宇宙シンポジウムin串本

10月13日 がん検診強化月間

10月20日 統計っておもしろい!

10月27日 夜間中学フォーラム

県民チャンネル 月・火・木・金・土曜 21:55

マンスリー県政 ニュースワイド 毎月最終金曜 19:30



ラジオ 和歌山放送 **WBS**

みんなを笑顔に! 和歌山県政 日曜 18:30

ラジオでお届け! 県政最前線 火曜 15:45

県庁だより 毎日 11:40・[再]月~金18:00



インターネット YouTube

和歌山県公式チャンネル

県の施策や魅力、きのくに21を動画で配信



和歌山県優良県産品

プレミアム和歌山

『プレミアム和歌山』は、“和歌山らしさ”“和歌山ならではの”視点で審査し、優良な県産品を推奨する制度です。

綿ボア フラットシート アイボリー
(140cm×240cm)

季節を選ばず、吸放湿性に優れ、快適な寝心地のコットン100%シル織りボアシート。洗濯機で丸洗いができ、お手入れも簡単です。



三和シール工業株式会社 ☎0736-43-1190

抽選で**10名様にプレゼント!**

10月21日(月) <消印有効>までに住所、氏名、年齢、電話番号、商品名、県民の友への感想を記入し、ハガキで〒640-8585(住所不要)広報課「プレミアム和歌山」係へご応募ください(WEBサイトからも応募可)。



※皆さんの個人情報は、個人情報の保護に関する法律に基づき適切に取り扱います。

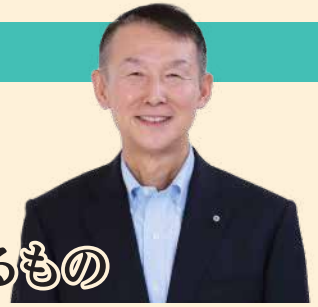
問: 広報課

県民の友最新号

☎073-441-2032 FAX073-423-9500

知事メッセージ

紀伊山地の 霊場と参詣道 その背景にあるもの



紀伊山地の霊場と参詣道が世界遺産に登録されて20年。記念のイベントをたくさん実施していますが、ここで、世界遺産に登録された意味を振り返ってみたいと思います。

真言密教の高野山、修験道の吉野、大峯、神道信仰の熊野三山は神仏習合の思想によって結ばれています。高野山と丹生都比売神社、熊野那智大社と那智山青岸渡寺などはその象徴です。

西洋思想は、一神教の影響もあり二者択一、「あれか、これか」です。私たちは神仏習合のようにすべてを抱擁し、「あれも、これも」と考えます。このような寛容な精神が、外国人も含めて多くの人々を魅了しています。世界遺産登録の背景にはこのような精神性の豊かさがあります。

お大師様は人と自然は対立するものではなく、人もまた自然の一部であり、あらゆるものとの関係性の中で生かされていると教えてくれています。古来聖地は女人禁制でしたが、熊野は女性を受け入れていました。和泉式部が月の障りのため参詣をあきらめた夜、夢の中に熊野権現が現れ、「もろともに塵にまじわる神なれば月の障りも何か苦しき」と。熊野はジェンダー平等の元祖です。

また、小栗判官照手姫の物語では、歩くことのできない餓鬼阿弥の姿となった小栗が土車で引かれて熊野詣をして元の若武者に戻ります。「よみがえりの聖地」熊野はユニバーサルツーリズムの発祥の地でもあります。

紀伊山地の霊場と参詣道は和歌山の素晴らしい財産であり県民の誇りでもあります。未来に向かってしっかりと受けついでいかなければなりません。

和歌山県知事 岸本 周平

