

## 和歌山市役所 国际交流课



Facebook



X (Twitter)



Instagram



面向外国市民  
的靠谱信息



Pick Up

01

## 和歌山市特惠商品券 开售啦!

为了给受物价上涨影响的市民及企业提供支援, 和歌山市即将发售折扣率高达 33% 的“和歌山市特惠商品券”。  
※购买需事先预约。

**特惠商品券 价值4000円/份的商品券, 现仅售3000円!**

| 商品券样式 | 单位       | 发行数量            |
|-------|----------|-----------------|
| 纸质商品券 | 1000円×4张 | 共18万 1500份 (暂定) |

### 预约方式

请前往商品券专用主页 进行线上预约。  
(若您线上预约有困难, 则可通过邮寄明信片方式进行预约。)

### 〈购买地点〉

- Ever Green 超市 / Ever Green+ 超市  
(宫前店、四个乡店、福島店、古屋店、和歌山北立交店)
  - Ever Green 超市 / Ever Green+ 超市  
(宫街道店、纪三井寺店、和佐店、盐屋店、広瀬店)
  - Super Delicious Hiro高松店・日本旅行 TiS 和歌山支店 其它
- ※关于其它购买地点, 敬请浏览商品券专用主页。

### 预约专用特设客服台

- **开放日期** / 9月12日 (周六)、13日 (周日) 10:00~17:00
  - **会场** / Ever Green 超市 宫前店、日本旅行 TiS 和歌山支店 其它
- ※关于其它购买地点, 敬请浏览商品券专用主页。

### 购买方式

请带好“购买导览通知”前往指定领取地点  
交换商品券, 或以现金方式购买。



商品券专用主页

详情咨询

和歌山市特惠商品券事业事务局 热线中心

☎ 0120-138-520 (9:00~17:30)

- **申请时间** / 9月7日 (周一) ~ 9月16日 (周三)
- **购买导览通知** / 我们将于10月上旬~中旬以明信片方式为您寄送。
- **购买时间** / 10月20日 (周二) ~ 10月29日 (周四) (暂定)
- **购买上限** / 每人最多可购买4份  
※若商品券申请数量超出预算, 则我们将把商品券总数除以申请人数, 重新定下购买上限, 余下的份数以抽签方式进行调整。  
(如: 4份/人 → 2份/人)
- **使用期限** / 10月20日 (周二) ~ 12月31日 (周二)
- **购买对象** / 必需由居住于和歌山市的市民本人预约后进行购买。

若您以**明信片方式**申请, 则请于

**9月16日 (周三) 前寄出。** (以邮戳日期为准)

请在明信片上写明以下信息 (缺一不可), 或“将“商品券使用导览宣传单”上登载的“申请用纸”剪下, 贴在明信片上, 填写后寄送至以下地址。

若有填写不规范, 则一概视为无效处理

〈明信片填写示范〉

〈正面〉

|       |               |
|-------|---------------|
| 85    | 〒 640-8331    |
| 商品券   | 和歌山市美園町5丁目61番 |
| 事业事务局 | 和歌山プレミアム付     |
| 行     | 4階            |

〈背面〉

### 必要填写项目

- 邮政编码・地址
- 联系人电话号码
- 姓名 (需带有假名注音)
- 出生年月日 (阳历)
- 申请数量
- 商品券购买地点  
(若您有多处购买, 则请指定其中一家。)

**参加店铺, 火热征集中!**

扫一扫二维码, 即可打开店铺报名专用表!



## 关于税金、保险费的缴纳期限

**9月30日 (周三)**

### 后期高龄者医疗保险费 (第三期部分)

详情咨询 保险总务课 ☎ 435-1062

### 国民健康保险费 (第四期部分)

除了自动扣除的“特别征收”部分外, 原则上我们需要您通过账户汇款方式进行缴纳。但我们不作强制要求。

若您有特殊需求, 也可通过填写汇款表等方式进行缴纳。

详情咨询 国保年金课 ☎ 435-1214

### 介护保险费 (第四期部分)

详情咨询 介护保险课 ☎ 435-1334

### 关于市税缴纳

令和8年度

固定资产税 (第一期・第二期)

市县民税 (第一期)

轻自动车税 (全期)

缴纳期限已过。若您需补缴, 则还需另外缴纳“滞纳金”。请还没缴清的市民尽快补缴。

详情咨询 纳税课 ☎ 435-1038

## 癌症集体筛查 (胃・肺・大肠・乳腺癌)

| 日期             | 签到时间             | 地点                        | 项目                                                                                                  | 报名截止         |
|----------------|------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                |                  |                           | 胃 肺 肠 乳                                                                                             |              |
| ①10/1<br>(周四)  | 13:30 ~<br>15:30 | Okuwa本社<br>中岛店            | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/10<br>(周四) |
| ②10/7<br>(周三)  | 14:00 ~<br>15:30 | 北保健中心                     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/16<br>(周三) |
| ③10/8<br>(周四)  | 13:30 ~<br>15:30 | 和歌山Big爱                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/17<br>(周四) |
| ④10/13<br>(周二) | 13:30 ~<br>15:30 | 南保健中心                     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/17<br>(周四) |
| ⑤10/15<br>(周四) | 9:00 ~<br>11:00  | 河南交流中心                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/24<br>(周四) |
| ⑥10/16<br>(周五) | 14:00 ~<br>15:30 | Zarouzu小仓店                | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/24<br>(周四) |
| ⑦10/19<br>(周一) | 9:00 ~<br>11:00  | 西保健中心                     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/28<br>(周一) |
| ⑧10/21<br>(周三) | 13:30 ~<br>15:30 | Okuwa Central<br>City和歌山店 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 9/30<br>(周三) |
| ⑨10/25<br>(周日) | 9:30 ~<br>11:00  | 和歌山城<br>西之丸广场             | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 10/1<br>(周四) |
| ⑩10/27<br>(周二) | 14:00 ~<br>15:30 | KSK<br>和歌山分店              | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 10/6<br>(周二) |
| ⑪10/28<br>(周三) | 17:30 ~<br>19:30 | 和歌山Big爱                   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 10/7<br>(周三) |

### ●胃癌 (钡餐检查)

**对象** 年满50周岁,  
且上一年度未接受检查的市民

**人数限制** 20人 (抽选)

**费用** 50~69周岁 1000円、  
70周岁及以上 500円

### ●乳腺癌 (乳腺X光)

**对象** 年满40周岁,  
且上一年度未接受检查的女性市民

**人数限制** 20人 (抽选)

※摄影技师为男性, 敬请理解。  
若您正在接受治疗, 或处于观察期间,  
则请尽早前往医疗机构就诊。

**费用** 40~69周岁 1500円、  
70周岁及以上 700円

**报名方式** 二维码/电话/明信片

※请写明您的: 住址、姓名、出生日期、  
电话、希望就诊的日期、就诊项目。

**详情咨询** 地域保健课 ☎488-5121

### ●肺癌 (胸部X光)

**对象** 年满40周岁的市民

**人数限制** 50人 (抽选)

**费用** 免费

### ●大肠癌 (便潜血检查)

**对象** 年满40周岁的市民

**人数限制** 不设上限

**费用** 免费



①③④ ②⑥⑩ ⑤⑦ ⑪  
⑧⑨

## 令和9年度入学手续

### ●关于外国籍儿童的小学入学手续

**对象** 于2020年4月2日~2021年4月1日出生的儿童

**详情咨询** 学校支援课 ☎435-1139

### ●关于残障儿童的小学入学咨询

**咨询窗口** 各小学, 或学校支援课 ☎435-1139

## 秋季全国交通安全运动

秋季的日落时分和晚高峰重叠, 是事故高发期。因此,  
让我们谨慎驾驶, 让儿童、老年人远离交通事故。

另, 9月30日 (周三) 为“消除交通事故死亡宣传日”。

**实行期间** 9月21日 (周一) ~30日 (周三)

**详情咨询** 地域安全课 ☎435-1005

## 第47届市民文化节

~市民共同参与, 绽放文化之花~

| 活动内容                   | 开场时间               |
|------------------------|--------------------|
| 和歌山市民歌剧<br>大家一起来唱歌~秋之歌 | 9/19 (周六)<br>14:00 |
| Wakayama歌谣祭            | 9/20 (周日)<br>10:00 |

●地点 / 和歌山城Hall 小礼堂

●详情咨询 / 文化振兴课 ☎435-1194

## 面向幼儿等人群的餐费补助

若您已经完成申请, 则补助金已于7月21日汇款至您的账户。  
若您还没完成申请, 则请尽早提交申请材料。

**申请对象** 于2020年4月2日~2023年4月1日出生,  
且2026年4月1日持有和歌山市“住民票”的儿童。

**申请人** 儿童抚养人

**补助金额** 每位儿童3万6千円

**领取方式** 儿童抚养人提交申请后,  
我们将把补助金汇至抚养人账户

**申请方式** 请扫描左下方二维码进行申请  
**详情咨询** 保育幼儿园课 ☎435-1064





向专家  
讨教

和歌山县立医科大学  
名誉教授 角谷康复医院院长

有田 干雄 先生

# “知” 高血压 是 “防” 高血压的 第一步

高血压是一种可以预防的疾病，但要做到这点，正确的知识和良好的生活习惯是不可或缺的。让我们参考专科医生的建议，努力保持健康的生活方式，以预防高血压。

## Q: 什么是高血压？

正常血压为120/80mm Hg以下，而140/90mm Hg以上的状态则被诊断为高血压。血压会因气温、时间段、自主神经等各种因素而变化。除了做好定期体检等，平时测量血压并做好记录，了解自己的血压也很重要。

## Q: 得高血压的原因是？

过量摄取盐分是主要原因，但压力、肥胖和睡眠不足也会导致高血压。此外，测量时的环境或紧张等因素也会导致血压暂时升高。测量血压前，请先保持静坐，约5分钟后再进行测量。

## Q: 得高血压后，会有什么风险？

若脑、心脏和肾脏的血管发生动脉硬化，则脑卒中风险会增加3~5倍，而心肌梗塞、心力衰竭和肾衰竭的风险会增加2~3倍。此外，动脉硬化也会引发老年痴呆。据说痴呆患者中，约有30%是因动脉硬化引起的血管性痴呆。

## Q: 关于高血压的治疗方法

首先，患者得改善生活习惯。尤其要做到“减少盐分摄入量”，把每天的摄入量控制在6克以下。还有就是多吃蔬菜和水果，以摄取钾元素，并控制酒精摄入量、戒烟，诸如此类。此外，我还推荐大家进行有氧运动，以及轻度阻力训练（肌肉训练），以增强肌力。若照做后血压仍没下降，那么就需用药物进行治疗了。

## Q: 送给市民朋友们的话

高血压是没有症状的。然而，若血管长期以来一直受到损伤，则会导致脑中风或心肌梗塞突然发生。千万不要以为“因为年轻就没事”“因为没有症状就没事”！即使年轻、没有症状，也应保持测量血压的习惯。如果血压偏高，那么就应及时就医。我相信，只要我和歌山市全体市民都能牢记这些，那么我们就能向“零高血压城市”迈出一大步。

扫一扫，看看有田医生  
关于血压的讲解视频！



有田干雄医生，谢谢您！

## 9月是“提升健康指数宣传月”！

### 特定体检，您去做了吗？

详情咨询 国保年金课 ☎435-1215

所谓“特定体检”，即为预防糖尿病等生活习惯病而进行的体检。在有些医疗机构，您还可在接受此类体检的同时进行癌症筛查。

- **体检对象** / 截至2027年4月1日，年满40~74周岁，且已加入和歌山市国民健康保险的市民。  
※截至就诊当天，体检者需已加入和歌山市国民健康保险。
- **就诊期限** / ~2027年1月31日（周日）
- **费用** / 无需自费
- **体检项目** / 问诊、心电图、尿检、身体测量、血压测量、血液检查（脂质、血糖、肝功能、肾功能、贫血、痛风）  
★我们将从体检者中抽选100名，赠送价值1000日元的QUO卡及防灾用品等。

- ① 请事先预约指定医疗机构；
- ② 体检当天，请带好“令和8年度特定健康检查受诊券”（粉色）、“My Number健康保险证资格确认书等”证件后，再前去接受体检。体检所需时间约为1小时。（根据实施机构不同而有所差异。）※我们已于5月将“特定健康检查受诊券”寄送给“特定体检”对象。若您不慎将其如遗失可前往国民健康保险年金课办理补发；
- ③ 体检结果可在体检结束数日后进行查询。