

こんにちは赤ちゃん このコーナーではすくすくベビー訪問でお会いした赤ちゃんを紹介します。

今月のすくすくベビー

ひおき たいせい
お名前 日置 太政さん

誕生日 : 令和3年2月25日
お父さん : 太夫さん
お母さん : 栄香さん
訪問者 : 赤嶺 邦子



お父さん・お母さんからのメッセージ
「私達夫婦の元に生まれてきてくれて、ありがとう。」



ひが さくら
お名前 比嘉 咲心さん

誕生日 : 令和3年3月4日
お父さん : 輝和さん
お母さん : 蘭さん
訪問者 : 小林 英子



お父さん・お母さんからのメッセージ
「我が家のアイドル咲心ちゃん♡
家族みんなの癒やしだよ♡
これから元気ですくすく育てね♡」

すくすく
ベビー訪問

赤ちゃんが生まれた全ご家庭を名護市から依頼を受けた「母子保健推進員」が生後2カ月ごろに訪問します。※助産師等の新生児訪問を受けた方は対象から除かれます。



3・4・5月の★ピカピカ賞★

名護市の3歳児健診で虫歯がなく、お口の中がきれい、毎日仕上げ磨きをしている子をこのコーナーで紹介いたします。

あがりま 夏葉さん	かかず ゆいさん	さきやま 福仁さん	たかやま 実育さん	なかね 絃太さん	ひが 楓磨さん	まつだ いちのすけさん
あめく みゆりさん	かみや りこさん	ざやす 華子さん	たなか 理愛さん	なかち 彩晴さん	ひが 美玖さん	まつもと 琉星さん
あらしろ しんげんさん	がき やしゆんさん	しまぶく あおはさん	たまき 紅葉さん	なかま 望愛さん	ひが 美結さん	みやがき 晴さん
いけはら そうたさん	がなほ あおいさん	しまぶくろ すずさん	ちねん 歩煌さん	なかむら かおるこさん	ひが ほさなさん	みやぎ 詠さん
いしがき れみさん	きしもと かりんさん	しまぶくろ ゆうまさん	つば こころさん	なかむら しようさん	ひが 太乙さん	もとむら 美千さん
いの はじろうさん	きしもと せいいちろうさん	しるま ありゆうさん	つば 美心さん	なかむら まさとちさん	ひが 蘭さん	やまざき 奏心さん
うえざ みこさん	きんじょう ゆうがさん	しるま たいせいさん	ていべれす 玲愛さん	の ずね 涼音さん	ひが 玲羽さん	やました りほさん
うえま かいせいさん	くし いおりさん	しんざと ゆのさん	とうま かいとさん	ひが あきは 昭陽さん	ひがしおん えいとさん	やら かつきさん
うちま あさひさん	くだけ ぼしよさん	しんじょう いちるさん	とむら 結真さん	ひが あさひ 旦陽さん	ひが おと 璃央斗さん	わくわ 花月さん
うらさき 直拓さん	くし 楓陽さん	まながわ 瑚晴さん	とくなが 歩さん	ひが いっしんさん	ひが 福垣内 慧十さん	ふくが 悠さん
おおしろ えまさん	くし 健太夢さん	せんとう だ ひかりさん	とくち 侑史さん	ひが 輝人さん	ふく 結紀さん	ふく 結紀さん
おおしろ まさむねさん	こが れいかさん	たいら たけるさん	ともま ころさん	ひが こころ 心梨さん	へし 海斗さん	へし 海斗さん
おくはま えまさん	こくぼ ののさん	たかざと せいのさん	なかざと 正性さん	ひが ひろせ 宏誠さん	ほかま りりり 凜々さん	ほかま りりり 凜々さん

もくじ

CONTENTS

- 今月のすくすくベビー / 3・4・5月のピカピカ賞 1
- 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ / 高齢受給者証の自己負担割合変更に伴う差替えについて 2
- 国保の限度額認定証更新について / 令和3年度名護市国民健康保険税の改正について / 特定健診のご案内 3
- 熱中症予防×コロナ感染防止 / お子さんのすい臓大丈夫? ! 4

後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ

●被保険者証について

8月から被保険者証が切り替わります。(有効期限が令和4年7月31日となります)新しい被保険者証は、7月下旬までに郵送で交付します。

●限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)について

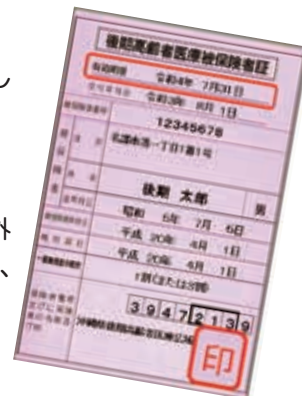
減額認定証とは、後期高齢者医療の被保険者で**住民税非課税世帯の方が療養(入院・外来・調剤)を受ける場合に、被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額の適用及び入院時の食事代等が減額される証です。**

※同一世帯員全員が住民税非課税の方が対象となります。

●現役並み区分の限度額適用認定証について

限度額適用認定証とは、後期高齢者医療の被保険者で現役並み区分I・II(課税所得145万円以上690万円未満)に該当する方が、療養(入院・外来・調剤)を受ける場合に、被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額が減額される証です。

※減額認定証及び限度額適用認定証について、沖縄県後期高齢者医療広域連合にて認定された方については7月下旬までに被保険者証と同封の上、郵送します。



●減額認定証および限度額適用認定証の申請方法(初めて申請するとき)

被保険者証をご持参のうえ名護市国民健康保険課 後期高齢者医療窓口でお手続き下さい。減額認定証および限度額適用認定証は、申請した月の初日から適用となります。

※代理人が申請に来る場合には被保険者証、代理人の方の身分証明書をご持参ください。



●保険料について(※7月中旬までに通知書を郵送します)

年金から天引きされる方には、保険料額決定通知書及び特別徴収開始通知書を郵送します。

納付書での納付または口座振替で納付される方には、保険料額決定通知書及び納入通知書を郵送します。納付書で納付される方は、第1期の納期限が**令和3年8月2日(月)**ですので、納め忘れのないようお願いいたします。

お問い合わせ先 国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL.0980-53-1212(内線167・195)

高齢受給者証の自己負担割合変更に伴う差替えについて

●8月は高齢受給者証の自己負担割合見直しの時期です。

令和3年8月1日から令和4年7月31日までの期間の自己負担割合(2割または3割)が、令和2年分住民税申告内容に基づき決定されます。

70歳~74歳の国保加入者のうち、**所得の増減などにより自己負担割合が変更になる方**は、令和3年8月1日より新しい国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(以下、被保険者証と記載)への切替が必要となります。

対象者には、7月中に簡易書留にて新しい被保険者証を送付しますので、現在お手持ちの被保険者証は同封の返信用封筒にて返還をお願いいたします。



※新しい被保険者証の有効期限は8月1日からですので、7月31日までは現在の被保険者証をお使いください。
※切替が行われないと、あとから差額負担分の返還請求や還付が発生する場合がありますので、8月1日からは確実に新しい被保険者証へ切替えるようお願いいたします。

お問い合わせ先 国民健康保険課 保険給付係資格担当 TEL.0980-53-1212(内線154・157)

国保の限度額認定証更新について

● 8月は高額療養費の自己負担限度額区分の更新月です。

今、お持ちの限度額認定証は7月末で期限を迎えるため、引き続き必要な場合は、8月2日以降に更新の申請を行う必要があります。

申請月よりさかのぼっての適用はできませんので切り替え忘れにご注意ください。

国保税の滞納がある、同世帯の国保加入者に未申告者がいる場合は原則交付できません。直近1カ月以内に国保税を納付した場合は、納付が確認できるもの(領収書や通帳)を持参ください。

8月以降は令和3年度(令和2年中)の住民税申告内容に基づき区分判定を行います。未申告の場合は区分判定ができません。郵送でのお手続きも可能です。ご不明な点は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 国民健康保険課 保険給付係 TEL.0980-53-1212(内線156)

令和3年度名護市国民健康保険税の改正について

● 地方税法等の改正に伴い、軽減判定基準が変更されます。

世帯の前年中の年間合計所得が下表の判定基準額以下の場合に、軽減措置が適用されます。

軽減区分	令和3年度 軽減判定基準額
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割軽減	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割軽減	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※給与所得者等の数:一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける者の数

※被保険者数:世帯にいる国保の被保険者数

お問い合わせ先 国民健康保険課 保険税係 TEL.0980-53-1212(内線274)

特定健診のご案内 (対象者:名護市国民健康保険加入者 40歳~74歳)

特定健診ってなに？

あなたの健康状態を確認することができる「健康診査(健診)」です。

「病気を見つける」だけでなく「生活習慣病を未然に防ぎ健康を維持する」目的もあります。

健診を受ける人が少ないと……

- ①あなたの身体の状態がわからない。
- ②早めの予防ができず、生活習慣病の人が増える。
また、生活習慣病が重症化する
- ③名護市の医療費が高くなる。仕事もできなくなる。
- ④名護市民の国保税の負担が増える。



国の出した目標値 特定健診受診率 60%

特定保健指導実施率 60%

名護市における令和元年度特定健診受診率

39.7%(9,874人中3,920人が受診)

60%を達成するには、10,000人中6,000人の受診者が必要となります。一人ひとりの選択が未来に大きく影響します。もう、人ごとではありません!

通院中の方も対象となりますので、かかりつけ医のもとで受診しましょう。

健診を受けるには、

まず受診方法を下記から1つ選びましょう

場 所	あけみおSKYドーム、 21世紀の森屋内運動場、支所等	病院・医療機関	
	集団健診	個別健診	人間ドック
料 金	無料(がん検診等は別料金)	無料	(医療機関により異なります)
説 明	特定健診項目が無料で受けられます。肺・胃・大腸がん検査、肝炎ウイルス検査も希望であれば同時に受診できます。	特定健診項目が無料で受けられます。ご自身の都合が良い日に、かかりつけ医のもとで受けることができます。	特定健診やがん検診の項目が含まれており、総合的な検査となっております。(特定健診項目の料金は差し引かれます)

熱中症予防×コロナ感染防止 「新しい生活様式」で健康に！

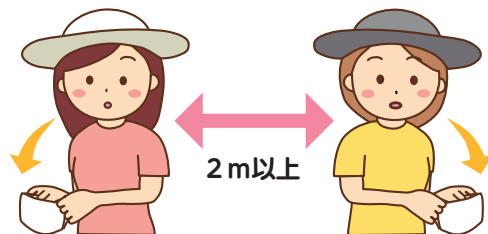
マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。しかし、マスクを着けると、皮膚からの熱がこもりやすく、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

熱中症予防 × 新型コロナウイルス対策

*屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。(ウイルス感染対策は忘れずに！)

マスク着用時の注意点

マスク着用時は、激しい運動を避けましょう
のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
気温・湿度が高いときは、特に注意しましょう



*エアコンの活用 × 冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気をおこなおう

⇒ 換気しながらのエアコンの活用は室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの工夫を！

*涼しい場所への移動 × 屋外でも密を避け日陰や風通しの良い場所へ

⇒ 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です

*暑さに備えた体調管理 × 日ごろから定時の体温測定、健康チェック

⇒ 体調が悪いと感じた時には、無理せず自宅で静養するようにしましょう

参考：厚生労働省 「あたらしい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

子どもの頃から守りたい大事な「インスリン」

～乳幼児期からできる食習慣～

〈名護市の子どもは甘い飲み物を日常的に飲んでいる〉

名護市の幼児健診では、「ジュース類」「イオン飲料」「乳酸菌飲料」をよく飲んでいると答えたご家庭が約3割います。沖縄県は約2割と、比較しても多い状況です。

〈インスリンってなあに？〉

食事を摂ると血糖値(血液中の糖の数値)が上がります。

上がった血糖値をインスリンというホルモンが正常に戻してくれます。

特に、甘いもの(口に入れるとすぐ甘いと感じるもの)は血糖値を上げやすく、インスリンをたくさん使っています。

インスリンを作る力は個人差があり、無限に作られるわけではありません。

限りあるインスリンを大切に、子どもたちの未来の健康を守っていけるといいですね。

小さいころから日常的に口にすることは、「お水」や「お茶」を選びましょう。

〈実はこんなに入っているおおよその砂糖量〉



野菜ジュース200ml
砂糖20g



チョコドーナツ
砂糖26g



スポーツ飲料500ml
砂糖24g



乳酸菌飲料80ml
砂糖15g

1日の砂糖摂取基準量

大人：20g

幼児、60歳以上の方：10g