

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

お名前 **奥原 陸斗** さん

お父さん: 茂冬貴さん
お母さん: 恵さん
訪問者: 具志堅 佳子さん



お父さん・お母さんからのメッセージ
「たくさん笑って泣いてすくすく育ててね。」



12・1・2月のピカピカ賞

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

あいかわ そなた	うえち あさひ	かりまた りょうと	きんじょう ひこ	こみね めい	たいら すずは	なかそね さな	ひが まり	みやぎ ゆずき
相川 颯太	上地 朝陽	狩俣 亮斗	金城 陽心	小嶺 芽依	平良 紗羽	仲宗根 眞	比嘉 真鈴	宮城 柚希
あかみね はる	うえち みんさ	かわたけ すみか	きんじょう みね	さきはら ちさと	たから あ	なかそね つむぎ	ひが みま	みやぎ ゆりな
赤嶺 陽星	上地 民紗	川武 純華	金城 海音	崎原 千聖	高 らのあ	仲宗根 紬	比嘉 美菜	宮城 結莉菜
あがりえ つきか	うえはら きり	かわの りょうか	きんじょう りょうたろう	さきやま さほ	たから ゆうと	なかだ らん	ひが りゆうせい	みやぎ とひかり
東江 月花	上原 希菜	川野 涼楓	金城 遼太郎	崎山 朝歩	高良 悠登	仲田 らん	比嘉 琉聖	宮里 光莉
あさと かこ	うえはら そうた	かわみつ ふうか	きんじょう ゆうしん	さきやま ゆいと	たまき みなと	なかはら みお	ひが りいあ	やまぐち めい
安里 花來	上原 湊太	川満 楓華	金城 勇伸	崎山 唯斗	玉城 湊	仲原 未桜	比嘉 莉亜	山口 芽依
あさと ともか	うえはら ゆう	きしもと こう	きんじょう りの	しまぶくろ かなた	たまき ゆきと	なかもろ ももえ	ひが りこ	やましろ さくと
安里 瑠美香	上原 悠	岸本 洗	金城 莉乃	島袋 奏向	玉城 志知	仲村 百恵	比嘉 莉子	山城 咲人
あずま ゆずは	うえま きわ	きしもとはるのり	ぎま つむぎ	しまぶくろ こうご	たまき りょうが	なかやま ゆう	ひろせ こうしろう	やましろ ひまり
東 ゆずは	上間 極	岸本 治徳	儀間 紬風	島袋 心	たまき しょう	なかやま ゆう	ひろせ こうしろう	山城 陽葵
あめく ゆづき	うえま けいり	きしもと まゆ	くみくち しずい	しまぶくろ さすけ	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
天久 結月	上間 圭莉	岸本 麻由	組口 志翠	しまぶくろ さすけ	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
あらかき ふんろく	うら あや	きしもと みこ	くしけん かける	しまぶくろ ふんたろう	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
新垣 文六	宇良 文葉	岸本 実子	具志堅 翔	しまぶくろ ふんたろう	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
あらしろう しょう	おおがね あお	きんじょう えいき	くしけん ねがい	島袋 文太郎	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
新城 陽	大兼久 青	金城 衛紀	具志堅 願	島袋 仁嘉	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
いけみや きいち	おおしろ こうへい	きんじょう かほ	くしけん みんと	しまぶくろ なごみ	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
池宮 毅一	大城 晃平	金城 香穂	具志堅 明音	島本 和	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
いとう はるま	おおしろ すずは	きんじょう ここな	くしけん ゆうこ	しらどう そうた	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
伊藤 暖真	大城 珠羽	金城 心奈	具志堅 結子	志良堂 颯汰	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
いは まりん	おおしろ ひさと	きんじょう ねいろ	こはぐら りゅうが	しろま ふうか	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
伊波 菜凜	大城 恒人	金城 音色	古波藏 琉璃	城間 楓樺	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
いは ゆいり	おおしろ ひろと	きんじょう はんな	こはしかわ あかり	しんじょう ひはる	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい
伊波 結望	大城 大翔	金城 帆那	小橋川 朱莉	新城 陽晴	たまざと なこ	ながはま いちご	まえか いちた	やましろ めい

もくじ

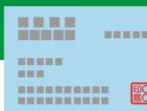
- 今月のすくすくベビー / 12・1・2月のピカピカ賞 01
- 国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか? / 子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の配布について 02
- 妊婦さんへ「やせ」ではありませんか? 02
- 妊婦さんへ「やせ」ではありませんか? 03
- 新型コロナウイルスワクチン接種について 04

国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか？

(後期高齢者医療保険に加入されている方は除きます。)

国保の被保険者証の切替えが3月1日から始まっています。

令和3年度の被保険者証の色は、そら色です。



■ 国保税を納期限内に完納している世帯には、令和3年度内(令和4年3月末まで)有効の被保険者証を郵送しています。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、国保税を滞納している世帯には、令和3年6月末まで有効の短期被保険者証などを郵送しています。

※18歳以下の方には、国保税の滞納などにかかわらず、令和3年度内(令和4年3月末まで)有効の被保険者証を郵送しています。

ご不在などで、新しい被保険者証を受け取っていない方は、国民健康保険課までご連絡ください。

切替えの注意 と納税相談

令和3年度当初の短期証交付については郵送で行いますが、今後の更新については未定です。国保税納付書の再交付や短期証の更新に関することなどについても、郵送で対応しております。また、特別の事情により納付が困難な場合は、お早目にご相談をお願いいたします。

お問い合わせ先 代表 TEL. 0980-53-1212

被保険者証が届かない場合は 国民健康保険課 保険給付係 資格担当(内線 154 / 157)

国保税納付書の再交付、短期証の更新、納税相談については 国民健康保険課 保険税係 納付・相談担当(内線 152 / 153 / 117)

子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の配布について

● 検診を無料で受けられる「子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券」を発行いたします。

■ 対象者は下記のとおりです。対象の方には無料クーポン券を送付いたします。

発送対象者は、令和3年4月20日時点で名護市に住所のある方となっております。

子宮頸がん検診

平成12年4月2日～
平成13年4月1日生まれの方

乳がん検診

昭和55年4月2日～
昭和56年4月1日生まれの方

子宮がん施設検診のお知らせ

● 名護市では、市内指定医療機関で子宮がん施設検診を実施いたします。

■ 受診を希望される方は、健康増進課窓口にて受付けております。(電話受付は行いませんのでご了承ください。)
なお、生活保護世帯又は70歳以上の方は無料で受診することができます。

※子宮がん検診の受診助成は2年に1度です。ご了承ください。

- ◆ 対象者 職場等で子宮がん検診を受診する機会のない20歳以上の名護市在住女性
- ◆ 募集期日 令和3年4月20日(火)午前8時30分～定員に達するまで
- ◆ 受付場所 名護市役所 健康増進課窓口
- ◆ 検診期間 令和3年4月20日(火)～6月30日(水)
- ◆ 募集人員 50名(うち障がい者枠2名)定員に達し次第、締切とさせていただきます。



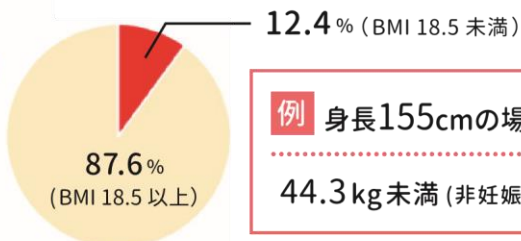
お問い合わせ先 名護市役所 健康増進課 健康づくり係 TEL. 0980-53-1212 (内線263)

妊婦さんへ

「やせ」ではありませんか？



● 約10人に1人はやせ妊婦 ※1 ※1データ 名護市妊婦健診結果(H29)より



例 身長155cmの場合

44.3kg未満 (非妊娠時)

やせで心配なこと

- 流産、早産のリスクが上がる
- 低出生体重児を出産しやすい
- 貧血のリスクが上がる

● 適切な体重増加を目指しましょう。

妊娠前の体格		妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
判定	BMI	
やせ	18.5未満	9～12kg
標準	18.5以上25.0未満	7～12kg
肥満	25.0以上	個別対応



※ 妊娠初期は推奨増加量は示されていません。 ※ 妊娠中期～末期で1週間あたり0.3～0.5kg増えるペース

● 食習慣を見直してみよう

- 三食欠かさず食べている。 主食、主菜、副菜を揃えている。
- 一食あたり自分の片方の手の平程度の主菜(肉、魚、卵、大豆製品類)を摂っている。
- 一食あたり自分の両手いっぱい程度の副菜(野菜、キノコ、海藻類)を摂っている。
- 1日に牛乳コップ1杯程度の乳製品を摂っている。 ※ヨーグルト、チーズ(2個程度)でも良い。



※つわりの時期は無理のない範囲で構いません ※主食(ご飯、パン、麺類)は体重増加に合わせて調整

● 補食のススメ

一度に食べられない場合は3回の食事を補う「補食」を取り入れましょう。1回200kcal程度を目安に、食事と食事の間に補食しましょう。体重の増加に合わせて回数や量を調整します。

■ 補食の例



ミニおにぎり



果物ヨーグルト



小魚ナッツ



管理栄養士による栄養相談を行っております。(要予約) 希望の方は下記までお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先 名護市役所健康増進課 TEL. 0980-53-1281

新型コロナウイルスワクチン接種について

■ 市民の皆様、新型コロナウイルスワクチン接種が今年度より開始されます。ただし、ワクチンの供給遅れにより接種日程は、未定となっています。ワクチンの準備が整いましたら接種券の通知(通知日程も未定です)を行います。郵送された接種券はワクチンを接種する際に必要となりますので、なくさないように注意をお願いします。



- 1 対象者:名護市に住所がある16歳以上の者(接種は本人の意志に基づいて行います)
- 2 接種方法:集団接種(個別接種については現段階では未定です)
- 3 通知方法:郵送にて接種券を個別通知、予約方法は接種券をご確認ください。
- 4 接種の優先順位について

1	2	3	4	5	6
医療従事者	65歳以上の高齢者	65歳未満で基礎疾患を有する者	高齢者施設等の従事者	60歳～64歳の者	左記以外の者
実施中	先行通知	順次通知します。時期は現段階では未定です。			

- 5 使用するワクチン:日本では、ファイザー社のワクチンが2021年2月14日に薬事承認されました。

目的・効果	新型コロナウイルスによる感染症の予防
用法・用量	1回0.3mlを筋肉内に注射。
接種間隔	21日(3週間)の間隔をおいて2回(超えた場合はできるだけ速やかに行うこと) ※他の予防接種とは原則13日(2週間)以上の間隔を空けて下さい。
接種不相当者	①明らかな発熱、②重篤な急性疾患に罹患中 ③成分に対し重度の過敏症がある ④その他、予防接種を行うことが不相当である者 ※基礎疾患等で不安のある方はかかりつけ医にご相談下さい。
副反応について	○次のような症状が現れることがあります。 ・接種部位の痛みや腫れ、疲労、頭痛、筋肉痛、悪寒、下痢、発熱等の症状が現れる場合がありますが、これらの症状の大部分は数日以内に回復しています。 ○接種後すぐに現れる可能性がある症状について アナフィラキシー(短時間で起こることのあるアレルギー反応)
接種後の経過観察	接種後15分～30分程度は接種を受けた施設でアナフィラキシー症状などが起こらないか、健康観察を行います。

※接種に関する詳細が決まりましたらホームページ等に掲載いたします。

※名護市コロナコールセンター(相談・問合わせ窓口):0980-43-5126(4/19より開設)