

# 健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (2月末現在)

国保世帯数	10,069世帯
被保険者数	16,675人
退職者	1人
一般	16,674人

## 今月のすくすくベイベー

このコーナーでは、すくすくベイベー訪問で会った赤ちゃんを紹介いたします!



お名前 たいら なお  
平良 南朋さん

誕生日: 令和元年10月15日  
お父さん: 敦さん  
お母さん: 明香さん  
訪問者: 鯉淵 乙登女



お名前 よしやま ちひろ  
慶山 千泰さん

誕生日: 令和元年11月2日  
お父さん: 翔人さん  
お母さん: 郁江さん  
訪問者: 具志堅 佳子

お兄ちゃん  
お姉ちゃんみたいに  
笑顔いっぱい  
元気いっぱい  
大きくな~れ!

お父さん・お母さんからの  
メッセージ



パパとママのところに  
生まれてきてくれて  
ありがとう♪  
これからも元気に  
大きくなってね★

お父さん・お母さんからの  
メッセージ



すくすくベイベー訪問とは

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ヶ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。



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します。

- |                     |                     |                       |                              |                        |                      |                        |                      |
|---------------------|---------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| あめくゆいり<br>天久 結璃さん   | おおしろいちは<br>大城 彩波さん  | かたおからく<br>片岡 楽さん      | きしもとまな<br>岸本 愛さん             | ぎはるが<br>座覇 琉雅さん        | つほめいり<br>津波 明莉さん     | ひがこうすけ<br>比嘉 幸之助さん     | もろみざとゆずか<br>諸見里 柚花さん |
| あらかきしゆんき<br>新垣 俊希さん | おおしろあ<br>大城 キアさん    | かみもとわか<br>神元 和花さん     | きしもとりゆうせい<br>岸本 琉永さん         | しまぶくれんた<br>島袋 蓮大さん     | てるやきほ<br>照屋 希歩さん     | ひがらいあ<br>比嘉 輝碧さん       | やびくおのすけ<br>屋比久 鳳之介さん |
| あらかきゆずな<br>新垣 柚心さん  | おおしろこうわ<br>大城 昊和さん  | かみやきょうへい<br>神谷 恭兵さん   | きんじょう<br>金城 葵さん              | しまぶくふうさ<br>島袋 楓基さん     | てるやまりあ<br>照屋 舞里愛さん   | ひがらいし<br>比嘉 頼巳さん       | やびくりの<br>屋比久 莉小乃さん   |
| あらかきすづる<br>新崎 昂琉さん  | おおしろしゅうた<br>大城 秀斗さん | かみやまけい<br>神山 康さん      | きんじょうすかいらいいな<br>金城 スカイラ仁依菜さん | しまぶかりゆうせい<br>島袋 りゆさん   | とがしきりき<br>渡嘉敷 李樹さん   | ひがらうと<br>比嘉 瑠斗さん       | やまうちせいた<br>山内 盛汰さん   |
| いずみそら<br>伊豆味 空さん    | おおしろとさ<br>大城 翔輝さん   | がなほゆり<br>我那覇 心結さん     | きんじょうよひらと<br>金城 平和さん         | しんやしきりゆうせい<br>新屋敷 琉星さん | とみかわひろ<br>富川 心尋さん    | ふくながりゆうたろう<br>福中 琉太郎さん | やまもとなほ<br>山本 奈穂さん    |
| いなかさわ<br>伊仲 希笑さん    | おおしろはな<br>大城 羽菜さん   | かみもとわか<br>神元 和花さん     | ぎぶらいき<br>儀部 礼奇さん             | じやはなしども<br>謝花 良朋さん     | なみかわこほろ<br>富川 心尋さん   | ふるげんあきと<br>古堅 暉士さん     | やらあかり<br>屋良 彩花凜さん    |
| いばらりく<br>伊良波 璃貴さん   | おおしろはる<br>大城 蓮琉さん   | かみやきょうへい<br>神谷 恭兵さん   | くによししずく<br>国吉 隼さん            | すどうろく<br>須藤 祿さん        | なかえまらいせい<br>仲榮真 来星さん | まえかわゆあ<br>前川 結愛さん      | やらけんたろう<br>屋良 健太郎さん  |
| うえきこうへい<br>植木 剛平さん  | おおしろもりと<br>大城 盛斗さん  | かみやまけい<br>神山 康さん      | くによししずく<br>国吉 隼さん            | たいらかじ<br>平良 舵さん        | なかざとめい<br>仲里 芽生さん    | まえにしゅうすけ<br>前西 翔介さん    | よぎみお<br>与儀 実生さん      |
| うえまなほ<br>上間 菜央さん    | おおしろりすけ<br>大城 里輔さん  | がなほゆり<br>我那覇 心結さん     | 久保田 結仁さん                     | たいらけんしゅう<br>平 賢翔さん     | なかざとめい<br>仲里 芽生さん    | まつかわしより<br>松川 史依さん     | よしざりこ<br>吉崎 莉心さん     |
| うえまひと<br>上間 寿人さん    | おおつきともと<br>大月 友友さん  | がなほゆり<br>我那覇 心結さん     | 具志 瑛人さん                      | たいらせな<br>平良 星奈さん       | なかぞねゆづき<br>仲宗根 優月さん  | まつだあひみ<br>松田 愛生さん      | よしだとうね<br>吉田 橙寧さん    |
| えだりくゆ<br>江田 陸優さん    | おおつきともと<br>大月 友友さん  | きしもとけんたろう<br>岸本 健太郎さん | こうせい<br>幸喜 蓮さん               | たましろかな<br>玉城 花奏さん      | なかちさき<br>仲地 杏翼さん     | まつだしょう<br>松田 生さん       | よしとほる<br>吉元 陽さん      |
|                     | おおつきともと<br>大月 友友さん  | きしもとこうせい<br>岸本 耕生さん   | こくほこうせい<br>國場 航誠さん           | たましろさとい<br>玉城 帆奏さん     | なかむらほる<br>中村 晴さん     | まつだほる<br>松田 羽琉さん       | よなほほるき<br>與那覇 陽希さん   |
|                     | おおつきともと<br>大月 友友さん  | きしもとこうたろう<br>岸本 康太郎さん | こばやしりん<br>小林 鈴さん             | たましろたいせい<br>玉城 大聖さん    | にしめたくと<br>西銘 琢斗さん    | みやぎこうし<br>宮城 興志さん      | よなねてんゆう<br>与那嶺 天佑さん  |
|                     | おおつきともと<br>大月 友友さん  | きしもとすみれ<br>岸本 すみれさん   | さいとうふうた<br>齋藤 楓太さん           | ちねんりく<br>知念 莉功さん       | ねろめふうと<br>根路銘 風仁さん   | みやぎこうし<br>宮城 興志さん      |                      |
|                     | おおつきともと<br>大月 友友さん  | きしもととほると<br>岸本 晴翔さん   | さくわりん<br>佐久川 梨瑚さん            | ついはる<br>津波 心柁さん        | ひがかいき<br>比嘉 海稀さん     | みやざとつた<br>宮里 侑詩さん      |                      |

# 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。

窓口での切替えが必要となる世帯へは3月初旬にハガキで切替え案内をお送りしています。

きちんと切替えを行わないと、医療機関へかかった際の医療費が全額自己負担となってしまいます。

切替えがまだの世帯は、ハガキの内容をご確認のうえ、国民健康保険課窓口にてお早めに手続きを行ってください。

## 窓口切替えに持参するもの

- ・切替え案内ハガキ
- ・令和元年度の被保険者証(ウグイス色)
- ・世帯主の印かん(認印可)
- ・来庁者の印かん(認印可)
- ・来庁者の身分証(顔写真付きのもの:1点 それ以外:2点)
- ・国保税に滞納がある世帯は納付の準備(既に完納している方はその領収書)

国保税を納期限内に完納している世帯へは3月中に令和2年度の被保険者証を簡易書留にて郵送しています。

また、国保税の滞納があり窓口切替対象となる世帯のなかに、18歳以下の世帯員がいる場合には、18歳以下の世帯員へは3月中に完納世帯同様、簡易書留にて一般証を郵送しています。

ご不明な点がございましたら  
右記までご連絡下さい。

お問い合わせ先:名護市役所 国民健康保険課 保険給付係  
TEL:53-1212(内線154・157)

## 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しております。

(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歳以上の名護市の女性

**募集期日** 令和2年4月20日(月)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2年4月20日(月)～6月30日(火)

**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。

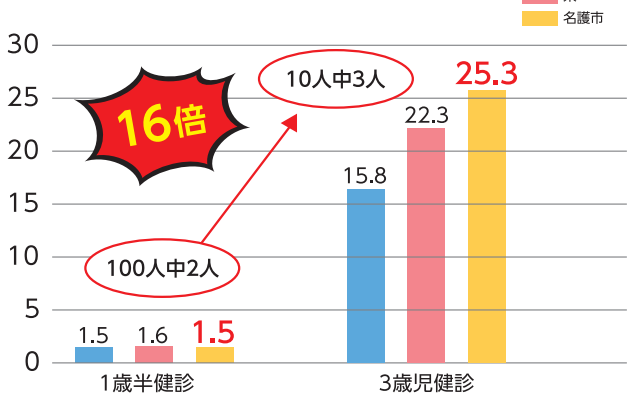
お問い合わせ先 名護市役所 健康増進課 健康づくり係 TEL:53-1212(内線263)



# むし歯ワースト1位!

## 名護市の子どもはむし歯になる子が多い

むし歯がある子の割合 (H30年度)



沖縄県は全国と比較してむし歯の子が多く、都道府県別でみると全国ワースト1位!!

さらに...

名護市は県内の他市町村と比較してもむし歯の子が多い状況で、1歳半から3歳にかけて急増しています。むし歯があると、あごの筋肉が発達しない、歯並びが悪くなる、だ液の分泌が減り、食べ物の消化が悪くなる等成長に影響を及ぼすことがあります。



## むし歯の原因ってなに?なぜむし歯が多いの??

! むし歯は、食事やあまいおやつ、むし歯菌、歯の質、および時間的要因が関係して発生します!

POINT 1

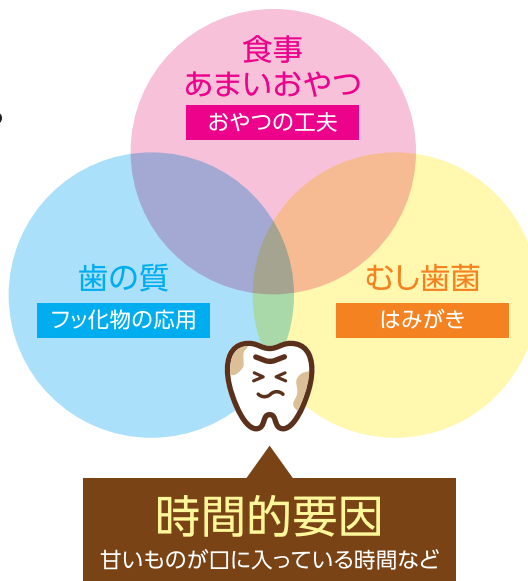
名護市は  
・おやつの時間が決まっている家庭が少ない。  
・甘いものや加工食品を食べる習慣がある。

POINT 2

名護市は仕上げ磨きをする親が少ない。

### あまい食べ物、飲み物に注意!

あめやジュース、乳酸菌飲料などをダラダラ摂ってしまうと、むし歯になりやすい環境になってしまいます。甘いおやつの摂り過ぎに注意し、おやつは時間と量をきちんと決めましょう。



むし歯菌を除去しましょう!  
「食べた磨く」「仕上げ磨き」を習慣に!

おやつの後など歯磨きができないときは、水やお茶を飲んだり、ぶくぶくうがいをしましょう。上手に磨けるようになる8~9歳ころまでは仕上げみがきをしてあげましょう。寝ている間はだ液の量が減るので、むし歯菌が増えやすくなります。夜の仕上げ磨きはとても大切です。

POINT 3

歯の質を強くしましょう!

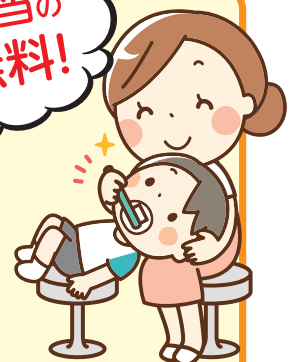
フッ素はむし歯菌がつくる酸におかされにくい丈夫な歯をつくれます。3~4か月に1度歯科医院で塗布してもらうのがオススメ!

## 2歳児歯科健診受けていますか?

名護市では、2歳~2歳6か月未満のお子さんを対象に、無料の個別歯科健診、フッ素塗布、ブラッシング指導を行っています!

しかし、受けているのは3割程度!「保育所でやってもらっているから」という方も保護者がブラッシング方法を直接聞けるチャンスです。普段忙しい保護者の方も、自身の歯科チェックと合わせて、お子様と受診してみれば?歯科受診やフッ化物塗布の目安は年に3~4回です。定期的を受診することでむし歯を予防することができます。案内が届いたら指定の歯科医院を受診しましょう♪

2,000円相当の健診が無料!



# 感染症対策へのご協力をお願いします。



日常生活で気をつけてほしいことは「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



接触感染を防ぐために、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、石鹸と流水で、30秒以上、こまめに「手洗い」をお願いします。爪や手指の間、手首の隅々までしっかり洗うことが重要です。洗い終わった後は、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かして下さい。

手洗いができないときは消毒液を使いましょう。(手洗いと同じ効果があります。)洗っていない手で、目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



飛沫感染を防ぐためにくしゃみや咳がでるときは、次のような咳エチケットを心がけましょう。

### マスクが手に入る場合は

- ・マスクを着用します。(鼻から顎までを覆い、隙間がないようにしましょう)

### マスクを着用していない場合でも

- ・ティッシュ等で、鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。

咳やくしゃみを手で押さえてしまった場合は、きれいに「手洗い」を行いましょう。

※持病(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患のある方や透析を受けてる方など)がある方、ご高齢の方、妊婦の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層の注意をお願いします。



詳しくは名護市のホームページでご確認下さい。

