

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 **吉元 稜桐さん**

誕生日:令和4年4月29日
お父さん:啓晃さん
お母さん:ホノカさん
訪問者:小林英子

お父さん・お母さんからのメッセージ
「自分の意思を持ち、
強く逞しく素直に成長する男の子に
なりますように!」



お名前 **知念 橙真さん**

誕生日:令和4年3月31日
お父さん:宏一さん
お母さん:莉沙さん
訪問者:満名悦子さん

お父さん・お母さんからのメッセージ
「陽だまりのように明るくあたたかく!
すこやかに成長してね。
にいにいと仲良し兄弟になってね。」



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。



9・10・11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。

阿嘉 秀香さん	翁長 桜愛さん	古賀 優正さん	新屋 敦学さん	なかま 大稀さん	ひが みちるさん	みや城 蓮さん
赤嶺 文菜さん	翁長 林正さん	小坂 愛羽さん	高江洲 健太さん	仲間 千晃さん	東恩納 翠士さん	宮里 歩玖さん
池間 澄さん	親川 博之進さん	古波津 朱莉さん	高橋 春陽さん	仲間 悠桜さん	ひらた 湊己さん	宮里 康太朗さん
糸洲 虎珀さん	嘉味田 愛未さん	小濱 翔輝さん	棚原 憲晴さん	仲村 幸輝さん	フェルナンデス サマラさん	宮里 茉凜さん
伊禮 律さん	神山 希嬉さん	合代 ことさん	玉城 和玖さん	中村 結さん	ふく地 陽仁さん	屋比久 景虎さん
上江洲 一心さん	我那覇 詩彩さん	崎山 煌賢さん	知念 優愛さん	中村 龍琥さん	藤島 大和さん	屋比久 諒之助さん
上地 咲愛さん	我那覇 夢萌さん	佐々木 遼斗さん	津嘉山 爽さん	中村 龍琥さん	前川 想太さん	屋比久 琉貴さん
上原 光桜来さん	我那覇 優杏さん	佐藤 つむぎさん	津波 良磨さん	長浜 和句さん	前川 侑生さん	屋富 祖晴斗さん
上間 衣都さん	岸本 琉さん	佐藤 絆理さん	照屋 妃奈野さん	長嶺 彩花さん	前原 勇翔さん	山城 伊織さん
大宜見 奈央さん	北川 菜衣さん	島袋 晋史さん	桃宇 梓羽さん	長山 鶴さん	真来平 みれいさん	山城 倫子さん
大城 謠さん	喜友名 凜ノ助さん	島袋 柚さん	虎石 龍樹さん	西平 一音さん	宮城 永叶さん	山田 祐希叶さん
大城 凪さん	金城 花奈さん	島袋 ゆりさん	仲井 閻 大さん	饒波 碧子さん	宮城 和真さん	屋良 梓文さん
大城 茉帆里さん	金城 稀来さん	島袋 琉桃さん	仲里 衣央さん	比嘉 啓之介さん	宮城 珠鈴さん	与那国 秋皇さん
大城 夢翔さん	組口 隼さん	城間 皇絆さん	仲里 快生さん	比嘉 桜都さん	宮城 羽琉来さん	渊川 颯心さん
大城 結さん	倉家 凪美さん	城間 紅仁さん	仲里 優花さん	比嘉 心さん	宮城 大和さん	渊川 裕陽さん
狄堂 友盛さん	具志川 大智さん	新里 音葵さん	仲田 一晴さん	比嘉 千愛さん	宮城 優愛さん	
翁長 一橙さん	具志堅 晴也さん	新里 蓮さん	仲地 茅筆さん	比嘉 紘大さん	宮城 怜さん	
				比嘉 舞子さん		

もくじ

CONTENTS

- 今月のすくすくベビー / 6・7・8月のピカピカ賞 1
- 土地・建物を売った方へ / 整骨院・接骨院にかかった方へ(国民健康保険) / 遅らせないで、子どもの予防接種 2
- 40歳未満のあなたへ 健康診断受けていますか? / 受けよう! 40歳をすぎたらがん検診 -大腸がん検診- 3
- シリーズ③ 子どもの肥満予防の食事 おやつのとりに方について 4

国民健康保険課から市民税・県民税申告について

国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者の皆さまへ

国民健康保険・後期高齢者医療保険において保険料(税)及び医療費の自己負担額限度額は、前年中(令和4年1月～令和4年12月)の所得等によって決まります。重要な手続きとなりますので、申告の必要な方は、期限内に申告をお願いします。

令和5年度(令和4年分)市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間

令和5年2月16日(木)～令和5年3月15日(水)

※申告期間の後半は大変混みあうことが予想されますので、時間に余裕を持ってお早めにご来場下さい。混雑時は2～3時間以上お待ちいただくこともございます。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。

※詳しい日時及び場所については市民のひろば1月号及び市ホームページにてご確認ください。

(申告期間中は、本庁税務課窓口では相談受付を行っておりませんので、ご注意ください。)

※前年中の所得が公的年金のみである方は、申告の必要はありません。ただし、社会保険料、生命保険料又は扶養控除等を受けようとする方は申告が必要です。

※公的年金のみの方でも収入が400万円以上の方は、確定申告をする必要があります。

※遺族年金及び障害年金のみの場合は申告が必要です。また、収入がない方も国民健康保険税・後期高齢者医療保険料等の算定のため申告が必要です。

※未申告の場合は、自己負担額が高い負担区分となり、高額療養費の支給を受けられない場合があります。

※所得の低い方等は、世帯の所得水準等に応じて国民健康保険税・後期高齢者医療保険料が軽減されることがあります。申告がない場合は軽減の対象とはなりませんので、申告が必要です。

お問い合わせ先 名護市役所 ☎0980-53-1212

・国民健康保険税について	国民健康保険課	保険税係	内線274
・国民健康保険給付について	国民健康保険課	保険給付係	内線156
・後期高齢者医療保険について	国民健康保険課	後期高齢者医療係	内線167
・市民税・県民税申告について	税務課	市民税係	内線187

交通事故や傷害事件によって医療機関を受診したら

交通事故や傷害事件などの、加害者による行為を「第三者行為」といいます。

第三者行為によるケガや病気で、**医療機関の受診時に保険証を提示した方は「傷病原因届」の提出が必要になります。**

届出は健康保険加入者の義務のため、受診後すみやかに提出しましょう。自身の過失割合が大きい場合も届出は必要です。

届出をされる方は、国民健康保険課までお問い合わせください。

名護市では受診内容をもとに負傷原因の調査を行っています。第三者行為でない場合でも、照会書が届いた方は回答にご協力をお願いいたします



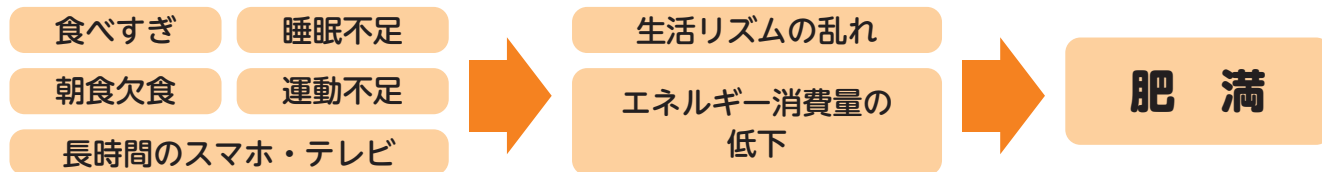
第三者行為にあったら

- ・医療機関の受診時に「交通事故による負傷」や「加害者によって負傷させられた」ことを確実に伝える。
- ・警察に届出をする。加害者の連絡先を控えておく。
- ・安易に示談はしない。(後遺症が発生しても加害者からの損害賠償を受けられなくなるだけでなく、保険証を使っての受診もできず全額自己負担となる可能性があります。)

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

予防しよう!子どもの肥満

●肥満の原因は?



特に最近ではスマホやタブレットなど長時間画面を見て遊ぶことが多くなってきており、視力低下や姿勢の悪化にも注意が必要です!

子どもの体の基盤は“生活リズム”

生活リズムが整うメリット

- ・心(情緒)が安定する
- ・集中力や学習能力が高まる
- ・ぐっすり眠れる
- ・骨や筋肉が成長する
- ・過度な食欲を抑える
- ・代謝能力が上がるなど

乳幼児期の子どもの生活リズムを育てる6つのポイント!!

1. 起きたら窓のカーテンを開けて、朝の光を部屋に取り込みましょう

(朝日をあびて14~16時間後に眠くなると言われており、21時に寝かせるためには朝の7時までには起こしてあげることが大切です。まずは朝のリズムから整えましょう)

2. 朝ごはんを食べさせましょう

(朝のご飯は脳の栄養源、習慣化されると一日のメリハリがつかます)

3. 日中はたくさん遊ばせて、夜ぐっすり眠れるようにしましょう

(日中いっぱい体を動かすことで体力が付き、脳の活動も活発に)

4. お昼寝は15時までに切りあげましょう

(長く昼寝をしてしまうと、夜の睡眠を妨げます)

5. 夜は暗くして静かに過ごしましょう。真っ暗がベスト!

(寝る前のスマホ、テレビ、ゲームなどの光は、睡眠時間と睡眠の質を妨げます)

6. 寝付きやすい習慣をつくりましょう

(お風呂→歯みがき→絵本→布団に入るなど寝るまでの流れを作りパターン化しよう)

生活リズムは自然には身に付きません。子どもたちがよい生活リズムを身につけるには、家族の協力が不可欠です。家庭に合わせてできることから取り組んでみましょう!



地域の子育て応援団

令和5年度母子保健推進員を募集しています!

地域の妊産婦さんや小さなお子さんの健康を見守るサポーターとして活動していただく「母子保健推進員」を募集しています。市長から委託を受けたのち、地域と行政とを繋ぐ役割を担っていただきます。

【主な活動内容】

- ・すくすくベビー訪問(生後2か月~4か月のお子さんのいるご家庭を訪問し、育児相談、育児サービスの紹介などを行います)
- ・乳幼児健診や各種教室等の補助
- ・乳幼児健診を受けていない方への受診の呼びかけ
- ・定例会や自主活動の参加

【応募資格】

子育て支援に興味のある方。資格は問いません。
※給与の支給はありませんが謝礼をお支払い致します。

【任期】

令和5年4月1日~令和7年3月31日の2年間
(再任あり)

お問い合わせ先

名護市 健康増進課 地域保健係 ☎0980-53-1281(直通)

※母子保健推進員として活動して頂くためには、養成講座を受講する必要があります。
令和5年2月下旬の開催を予定していますので、令和5年1月31日までお問合せ下さい。



沖縄県 交付年月日 令和 4年 4月 1日
 国民健康保険 被保険者証 有効期限 令和 5年 3月31日

記号 名国 番号 90000161
 ナゴ タロウ
 氏名 名護 太郎 40代
 性別 男 ジェネリック
 生年月日 昭和57年 4月 1日 希 望
 適用開始年月日 令和 4年 4月 1日 シール貼付欄

世帯主氏名 名護 太郎 高齢
 住所 沖縄県名護市港一丁目1番1号

保険者番号 **470096 交付者名 名護 市印

自己負担額：基本健診 0円
 整理番号：2010000**** 年度年齢 40歳
 受診可能期間：令和 4年 4月 1日から
 令和 5年 3月31日まで
 特定健診を受けた日 令和 年 月 日

ご自身の保険証を確認し日付が入っていない場合は、**未受診**となりますので、受診するようにしてください。

▶▶▶ 特定健診について ◀◀◀

国保加入者(40歳～74歳)は年に一度の健康診断を無料で受けることができます。メタボリックシンドロームを中心として高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを早期に発見することができます。

個別健診

Step 1 ご希望の医療機関を以下から選ぶ

Step 2 医療機関へ電話で申し込む

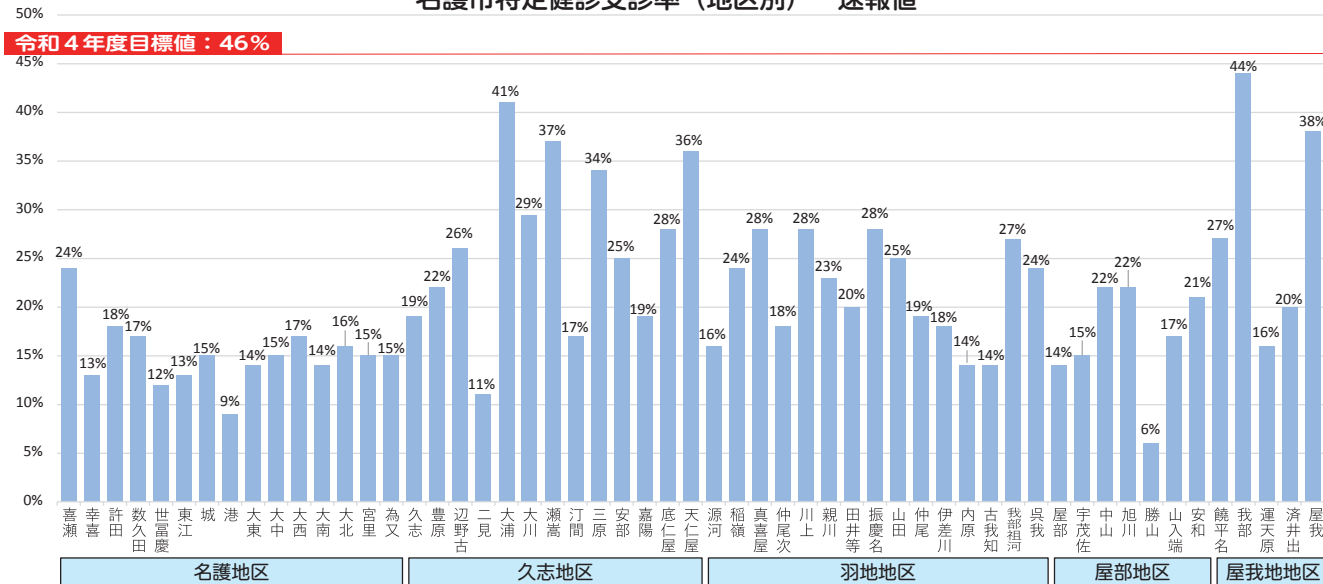
[受診期間] 令和5年3月31日(金)まで
 [当日の持ち物] 国民健康保険証

健診費用

0円

医療機関名	電話番号	住所	医療機関名	電話番号	住所
北部地区医師会病院健康管理センター	0980-52-0777	字宇茂佐1712-3	ひだか脳神経外科	0980-54-2828	字宇茂佐1746-6
北部山里クリニック	0980-52-1119	大南2-12-26	やんばる協同クリニック	0980-52-1001	大北5-3-2
大北内科胃腸科クリニック	0980-53-5455	大北3-1-48	あがりえクリニック	0980-43-0271	大東1-5-34
中央外科	0980-52-2118	城1-1-12	久志診療所	0980-55-8886	字三原64-7
かじまやリゾートクリニック	0980-51-1197	字宮里518-2	屋我地診療所	0980-52-8887	字鏡平名460-1
大宮医院	0980-53-4116	宮里3-1-20	たいら内科クリニック	0980-53-0033	宮里6-8-7
医療法人賢信会ゆうクリニック	0980-54-8010	宇茂佐の森1-1-5	あき内科クリニック	0980-45-0088	字宇茂佐919-7 1F
うりずん診療所	0980-54-6633	字為又69	クリニック和睦	0980-43-0418	大東1-15-6
おおいし医院	0980-43-0200	城2-10-16	運天産婦人科医院	0980-53-0131	大中3-1-5
スポーク・クリニック	0980-52-7775	字屋部117			

名護市特定健診受診率（地区別） 速報値



保健推進員さん募集中!

【主な活動内容】

- ★保健推進員定例会及び研修会への参加
→定例会(研修会)で健康に関する知識を学び、地域へ広めています。
- ★市の実施する健診や健康教室などへの従事
→健診会場で整理番号の配布などお手伝いをしています。
- ★特定健診不定期受診の方に対して受診勧奨訪問の実施
→各地区で特定健診の受診を呼びかける家庭訪問活動等を行っています。



【応募資格】

健康づくりに興味のある方。資格は問いません。 ※給与の支給はありませんが謝礼をお支払い致します。

【任期】

令和5年4月1日～令和7年3月31日の2年間(再任あり)

お問い合わせ先 名護市役所 健康増進課 ☎0980-53-1281(直通)

