

健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (5月末現在)
国保世帯数 10,241世帯
被保険者数 17,082人
退職者 13人
一般 17,069人

こんにちは
赤ちゃんの

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
お会いした赤ちゃんを
紹介します!



お名前 きしもと ひお
岸本 日絵さん
誕生日:平成31年3月3日
お父さん:拓馬さん
お母さん:まどかさん
訪問者:具志堅 飛鳥



お名前 なかち りずは
仲地 莉珠花さん
誕生日:平成31年3月14日
お父さん:昭伍さん
お母さん:のどかさん
訪問者:神山 加奈子

お日様の光を
たくさん浴びて
すくすく
大きくなーれ!



みんなから愛され、
たくさんの可能性の花を
咲かせますように



すくすくベイベー訪問とは 赤ちゃんが生まれた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。



3・4・5月の

ピカピカ賞

名護市の3歳児健診で虫歯のなかった子を
このコーナーで紹介します。

- | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|------------------------|
| あかみね きら
赤嶺 希星さん | いらほ ゆう
伊良波 倭美さん | おおしろ おうさく
大城 煌朔さん | かよう はな
嘉陽 羽南さん | くしろおか ありあ
鯨岡 亜莉杏さん | しもじ ことほ
下地 琴心さん | つば りこ
津波 璃子さん | ひが あんじゅ
比嘉 杏寿さん | みやざと あゆむ
宮里 涉夢さん |
| あさお
麻生 みつきさん | いらほ ゆう
伊良波 悠さん | おおしろ さほ
大城 紗穂さん | かわだ ゆき
川田 夕穂さん | こいで はると
小出 陽斗さん | しもだ りこ
下田 莉子さん | てるや いつき
照屋 樹希さん | ひが いと
比嘉 伊都さん | みやざと はると
宮里 春琉翔さん |
| あらさき ももか
新垣 桃花さん | うえはら あいな
上原 愛菜さん | おおしろ せいわ
大城 誠和さん | かわむら もか
川平 萌華さん | こが みれい
古賀 美伶さん | ひら 夏菜さん | ひが かつな
比嘉 克斗さん | ひが さくらこ
比嘉 櫻子さん | もちだ ゆう
持田 佑さん |
| あらしら とうり
新城 斗里さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ だいき
大城 大輝さん | きしもと れな
岸本 滯奈さん | こくほ えりな
國場 英里奈さん | たかやま あおい
高山 葵さん | とぐち かずむ
波島 知和武さん | ひが せんか
比嘉 千華さん | やました かずまる
やました 和丸さん |
| あらた あこ
新田 明来さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ ななこ
大城 名那子さん | きしもと 蓮叶さん | こぼしわ だいち
小橋川 大智さん | たじり ゆきの
田尻 雪乃さん | とくむら あい
徳村 愛衣さん | ひが せんか
比嘉 千華さん | やましろ ももか
やましろ 百夏さん |
| いけはら だいと
池原 大翔さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ はんな
大城 絆夏さん | さしもと ことさ
岸本 昊樹さん | こはま ぬり
小浜 煌也さん | たなか あゆみ
田中 歩さん | とりい もな
鳥居 百奈さん | ひが 結南さん | やましろ ゆづき
やましろ 優月さん |
| いけはら ゆづひ
池原 雄飛さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ ひではる
大額 秀日さん | きしもと 蓮叶さん | こはま ぬり
小浜 煌也さん | たなか あゆみ
田中 歩さん | なかいま かほ
鳥居 百奈さん | ひが 結南さん | やましろ はると
山入端 陽叶さん |
| いしはら せいな
石川 清那さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ なる
大額 秀日さん | きしもと 蓮叶さん | こはま ぬり
小浜 煌也さん | たなか あゆみ
田中 歩さん | なかいま かほ
鳥居 百奈さん | ひが 結南さん | やましろ はると
山入端 陽叶さん |
| いぬだ こうや
稲田 幸哉さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ なる
大額 秀日さん | きしもと 蓮叶さん | こはま ぬり
小浜 煌也さん | たなか あゆみ
田中 歩さん | なかいま かほ
鳥居 百奈さん | ひが 結南さん | やましろ はると
山入端 陽叶さん |
| いのち なつこ
井ノ口 菜月さん | うえはら まり
上原 茉莉さん | おおしろ なる
大額 秀日さん | きしもと 蓮叶さん | こはま ぬり
小浜 煌也さん | たなか あゆみ
田中 歩さん | なかいま かほ
鳥居 百奈さん | ひが 結南さん | やましろ はると
山入端 陽叶さん |

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2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について

被保険者証、印鑑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、被保険者本人の印鑑、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期の納期限が令和元年7月末ですので、納め忘れのないようお願いいたします。



お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 後期高齢者医療 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。自己負担割合(2割または3割)が平成30年分の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前年度(平成30年8月1日~令和元年7月31日)と変更になる方は、令和元年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月中旬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 名護市役所 国民健康保険課 資格担当
TEL.0980-53-1212 (内線 154・157)

国保の限度額証切替えのご案内

8月は国保の自己負担限度額区分見直しの時期です。国保の自己負担限度額区分が平成30年分の住民税申告内容に基づき決定されます。8月以降に医療費が高額になる見込みの方は、必要なものを揃え8月1日以降に国民健康保険課窓口へお越しください。

限度額証の有効期間は原則、申請のあった月の1日からの適用となりますので切替え漏れのないようご注意ください。

限度額証の発行に際し、国保税の領収書(1期分)や印鑑等の必要なものがあります。

また、国保税の滞納がある場合には限度額証の発行は出来ません。国民健康保険課窓口で切替え手続きについての掲示及び案内をしていますので、ご不明な点や手続きについてのお問い合わせの際は、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 給付担当
TEL.0980-53-1212 (内線 156)

地方税法施行令改正に伴う、令和元年度(平成31年度)名護市国民健康保険税の改正について

国民健康保険税 賦課限度額の改定	区分	医療分(基礎分)	後期高齢者支援金分	介護納付金分
	平成30年度(旧)	58万円	19万円 ※変更なし	16万円 ※変更なし
	令和元年度(新)	61万円		

軽減措置の拡充	区分	5割軽減	2割軽減
	平成30年度(旧)	33万円+(27.5万円×被保険者数)	33万円+(50万円×被保険者数)
	令和元年度(新)	33万円+(28万円×被保険者数)	33万円+(51万円×被保険者数)

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



生まれてくる赤ちゃんのために

禁煙にチャレンジしてみませんか?



たばこに含まれるニコチンは血管を細くする作用があり、血流が減ってしまいます。そのため、赤ちゃんへ栄養と酸素が届きにくくなります。

赤ちゃんが2,500g未満の低体重で生まれてくる率が高くなります。
※小さく生まれると将来、生活習慣病を発症するリスクが高くなります (DOHaD:生活習慣病胎児期発症起源説)



早産や早期胎盤剥離などを起こしやすくなり、妊娠・出産時の異常を起こすこともあります。

産後、赤ちゃんが乳幼児突然死症候群 (SIDS) やぜんそくにかかりやすいこともわかっています。

赤ちゃんへの影響

沖縄県は低出生体重児が全国1位から2位で推移!

その要因は…

「妊娠中の喫煙」「妊娠前はやせ」「妊娠後期の高血圧」「早産」など



赤ちゃんが健やかに成長できるように
妊婦さんだけでなく、周囲の人もタバコを止めることが重要です。

妊婦さんの禁煙支援

「ちゅらママプロジェクト」

内容

沖縄県と市町村、医療機関が連携して、妊婦の禁煙サポートをおこないます。

健康増進課では…

窓口での母子手帳交付時に、喫煙歴のある妊婦さんやパートナーを対象に「ちゅらママ日記」(禁煙サポート手帳)やリーフレットを配布しています。また、妊娠中にお電話や訪問にて禁煙のサポートをしています。



「お腹の赤ちゃんのために禁煙したい」「妊娠を機に家族に禁煙してほしい」という方は、気軽に窓口でご相談ください

❗ 望まない受動喫煙防止を目的とする法律も変わります

望まない受動喫煙の防止を目的とする改正健康増進法が平成30年7月に成立し、令和2年4月1日より全面施行されます。これにより、学校や病院等では原則敷地内禁煙、飲食店・職場等では原則屋内禁煙が義務づけられます。



脂肪肝になる原因

- ①お酒の飲み過ぎ
- ②食べ過ぎ
- ③運動不足

A. 肝臓に脂肪が溜まった状態です。

脂肪肝によって…

- 肝炎
- 肝硬変
- 動脈硬化
動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞の原因に

生活習慣病(脂質異常症、高血圧、糖尿病)を合併すると肝臓がんの発症率が高くなります。

対策

- ① 食事療法… バランスの良い食事
- ② 運動療法… 内臓脂肪を減らす
- ③ 節酒… お酒をのみすぎない

情報提供：北部地区医師会病院 肝炎コーディネーター・漢那香織

肝臓は沈黙の臓器、症状が出るまえに対策を!

名護市では肥満のある方の7割が肝機能異常を指摘されています。生活習慣の見直しと毎年健診を受けることが大切です。健診結果で精密検査が必要となった方は必ず病院へ受診し医師と相談してください。

POINT 健診に関することは健康増進課へ問い合わせください。また、健康相談も無料でっております。ぜひご利用ください。

名護市役所 健康増進課
電話 53-1212 (内線 263・143)



令和元年度住民健診出発式の開催

今年も7月24日(水)我部区、饒平名区を皮切りに、各公民館を巡回して実施する住民健診がスタートします。それに先駆け、下記日程にて住民健診出発式を開催しますので、お時間の都合がつかう方はぜひお越しください。特定健診受診率向上地区表彰や健康に関するいろいろな情報を発信します。

令和元年度住民健診出発式

日時 令和元年7月19日(金) 午後3時30分～4時30分

場所 名護市役所1階ピロティ

内容 表彰式(特定健診受診率向上地区、健康優良者、特別賞)



気をつけよう! 熱中症

熱中症とは…
室内や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

- 予防対策**
- ・こまめに水分をとりましょう。
 - ・炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。
 - ・室内では適度な通風や冷房設備を使うなど熱を逃がす工夫をしましょう。

- 応急処置**
- ・風通しのいい日陰やクーラーのある室内などに避難させる。
 - ・衣服をゆるめ、氷や水で首やわきの下、足の付け根を冷やす。
 - ・冷たい水やスポーツドリンクを与える。(意識がはっきりしない場合は×)



健康ポイントははじめました

対象者 市内在住の18歳以上の方

実施期間 令和元年7月1日～令和2年2月29日

配布場所 ・健康増進課窓口
・集団健診会場

100ポイント以上貯まった方は、健康増進課窓口へ提出してください。抽選で400名の方に市営市場で使える商品券が当たります!! ※3月に抽選、発送を行います。

健診・がん検診等 ※対象者のみ				健康ポイント			
健診	がん検診	健康ポイント	健康ポイント	健康ポイント	健康ポイント	健康ポイント	健康ポイント
乳がん検診 50P	子宮がん検診 20P	肺がん検診 20P	大腸がん検診 20P	20P	10P	10P	10P
10P	10P	20P	20P	10P	10P	10P	10P

※各課やんばるツーチャーマーチへの参加
※ソウル・ド・おきなわへの参加
※名護ハーフマラソンへの参加
※入会パーク・フィットネスセンターの利用
※入会パークやフィットネスセンターの抽選は抽選した日、ご自分で当日・翌日抽選券を提出してください。