

健康だより

Nago-city Health News



名護の桜とビートル

2015年 **10**月号
NO.195

国保 加入状況 (8月末現在)	国保世帯数	10,706世帯
	被保険者数	19,269人
	退職者	584人
	一般	18,685人

今月のすくすくベビー



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。

お名前：**長田 結翔**ちゃん (男の子)
長田 望緒ちゃん (女の子)

誕生日：平成27年3月28日

お父さん：一也さん

お母さん：愛さん

訪問者：新里 亮子

お父さん・お母さんからのメッセージ
『兄妹仲良く、すくすくと育ちますように』



お名前：**比嘉れのん**ちゃん (女の子)

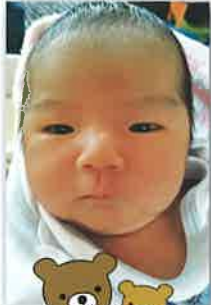
誕生日：平成27年5月6日

お父さん：蓮さん

お母さん：里沙さん

訪問者：新里 亮子

お父さん・お母さんからのメッセージ
『れのん 優しくて素直な子に育ちますように』



すくすくベビー訪問とは…

赤ちゃんが生まれたご家庭を名護市から依頼を受けた「すくすくベビー訪問員」が生後2ヵ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。

2歳児歯科健診が はじまりました!!



お子さまの大切な乳歯を守るため、2歳の時期に歯科健康診査、フッ素塗布(希望者)を行っています。通知が届いたら受診しましょう。(平成25年8月生まれの方から対象となります)

6、7、8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。

- | | | | | | | | |
|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------|
| 棚原 伶王さん | 城間 香里奈さん | 渡具知 琉志さん | 漢那 羽唯さん | 成田 留惟さん | 内間 来奈さん | 金城 舞音さん | 寺地 美空さん |
| 宇良 宗輝さん | 浦崎 夢士さん | 崎山 喜翔福さん | 上原 妃麻里さん | 比嘉 華愛良さん | 新垣 桜琉さん | 山城 湊さん | 平 結愛さん |
| 金城 来さん | 川崎 結愛さん | 当真 寿馬さん | 渡具知 百愛さん | 新城 幸さん | 屋良 朝太郎さん | 青柳 えれなさん | 平野 菜月さん |
| 荒井 葉奈さん | 長嶺 夕音さん | 前田 珠優さん | 比嘉 杏芽さん | 菊池 柚葉さん | 安村 周花さん | 松茂良 陽奈さん | 大城 瑛士さん |
| 新里 菜優さん | 玉城 颯大さん | 寺岡 蓮さん | 山内 彪碧さん | 菊池 知樹さん | 中村 律希さん | 金城 里愛菜さん | 知花 米利さん |
| 比嘉 李亜さん | 名嘉真 千咲さん | 山城 楓真さん | 比嘉 音羽さん | 金城 柚音さん | 大城 天希さん | 玉城 花伶さん | 喜瀬 来輝さん |
| 比嘉 李華さん | 兼次 ほのかさん | カンベシ 輝生さん | 比嘉 善聖さん | 国吉 旭陽さん | 岸本 万里さん | 木村 有織紗さん | 石上 青さん |
| 津波 心愛さん | 翁長 美来さん | 新里 星奈さん | 平良 禮士さん | 島袋 悠さん | 原田 奏太朗さん | 仲西 凜音さん | 町田 莉樹さん |
| 新里 文彩さん | 土井 皇月さん | 川端 昊さん | 末吉 琉希叶さん | 岸本 梨愛さん | 宮城 市佳さん | 我如古 萌夕さん | 久志 星遥さん |
| 中村 真菜さん | 松田 笑桜さん | 前泊 英尚さん | 大城 花マリさん | 東江 倅さん | 木村 空羅さん | 伊敷 和真さん | 知念 慶達さん |
| 大城 煌華さん | 渡部 悠羽さん | 比嘉 優月さん | 宮城 江菜さん | 福田 歩さん | 岸本 絃花さん | 林 海希さん | 玉城 侑奈さん |
| 仲里 星愛さん | 中島 琉那さん | 比嘉 結百子さん | 東江 元気さん | 比嘉 出さん | 花城 誉将さん | 渡久地 陸さん | ほみかきで
歯をピカピカに
しよう! |
| 仲本 創一さん | 玉城 夢人さん | 東江 莉月音さん | 玉城 和馬さん | 比嘉 祈翔さん | 中村 羽那さん | 平田 彩芭さん | |
| 津波 希和さん | 平山 颯祐さん | 玉城 結羽さん | 儀間 圭さん | 並里 芽玖さん | 儀間 蓮旺さん | 平田 琉偉さん | |
| 古堅 愛菜さん | 平良 相凧さん | 上里 輝笑さん | 安里 叶大さん | 大城 奏さん | 松原 愛音さん | 山川 結萌さん | |
| 具志堅 琉真さん | 山里 怜愛さん | 上原 世莉さん | 宮里 美音さん | 湧川 優心さん | 金城 祐亜さん | 宮里 志庵さん | |

住民健診出発式 報告

平成27年7月24日(金)16時より、名護市役所1階ピロティにて『住民健診出発式』を初めて開催しました。

下記の個人・団体への表彰及び受診率の上がった区を代表して古我知区の取組紹介、名護市長による出発の発声などを行いました。また、出発式の後は、ノルディックウォーキング体験教室も開催され、日ごろ運動不足だという市民の方が多く参加されていました。

来年度以降も継続していく予定なので、健康づくりに興味のある方は是非ともご参加ください。日程等については、来年7月の健康だよりで発表したいと思います。

平成26年度 特定健診受診率向上6地区：テントを贈呈いたしました。

大北区、東江区、安和区、久志区、古我知区、内原区

平成26年度 健康優良者：粗品を贈呈いたしました。

(60歳以上で名護市の特定健診を受診した方の中で結果が良かった方)

6名中3名の方が出席してくれました。



保健推進員
活動

特定健診未受診者へ 受診勧奨訪問を実施中

名護市には、各地域に健康づくりを広める保健推進員が49人(8月末現在)います。現在、生活習慣病予防の第一歩となる健診受診勧奨訪問を地域の保健推進員が行っているところです。自分が健康かどうかは自覚症状ではなく健診結果が教えてくれます。

市民の皆さん、今からでも健診は受けられます。10月の地区公民館での健診や11月の休日健診もありますので、保健推進員が健診を勧めに訪問に来た場合は、ぜひ受診をよろしくお願い致します。

あなたはどちらを選びますか？

健診は、体の状況を確認できるチャンスです！！健診を受けた方、受けない方では、これからの生活に、支障が出てくることもあります。この機会に体の状況を確認してみませんか！？

健診を受けないAさん

健診なんて受けません！！

自分の身体は自分がわかる。どこも悪くない。

好きだけ食べて飲んでストレス発散

仕事に穴が..

脳卒中

約200万円/件 家計にも大きな負担が..!

ちなみに.. 心筋梗塞・狭心症で倒れると1件当たり約400万円、腎不全で人工透析になった場合は年間約500万円の医療費がかかります。

後遺症で麻痺が残り、介護が必要な状態に..

健診を受けていれば病気に気づけたのに..

※医療費は10割で表示

健診を受けたBさん

健診で糖尿病予備軍であることがわかった

保健指導を受けて、食事に関心を付け食後のウォーキングを始めた。

翌年の健診結果で見事に糖尿病境界域を脱出

その後は毎年健診を受け、大きな異常もなく生涯イキイキと過ごさ☆

まさか私が糖尿病なの...? どうしたらいいの?

Bさんの場合は予備軍なので生活を見直せば改善できます。

食後10分間のウォーキング。これならできわ。

お薬も使わずに効果が出ている！家計も助かりました。

糖尿病になる前に気づけてほんとによかったわ。

特定健診を受けて、保健指導を受けると、その人にあった改善方法がわかります

10月は臓器移植普及推進月間です。～意思表示していますか～

臓器移植は病気や事故で臓器の機能が低下した方への根治療法として行われるものです。

全国で現在約14,000人の方が臓器移植を希望し登録しています。沖縄県内では、献腎移植だけでも約250人の方が登録中です。

1人の献腎提供により2人の腎不全患者が人工透析から解放されますが、昨年1年間で県内で献腎移植を受けたのは2人と、提供者が少なく、移植を受ける機会が少ない状況が続いています。

臓器提供にはご本人とご家族の意思が大切です。ご本人の意思がわからない場合、臓器を提供するかどうかは、ご家族で決めることになります。「臓器を提供する」「提供しない」という自分の意思を書いてご家族に伝えましょう。

健康保険証や運転免許証の裏面をご確認ください。

あなたの意思で救える命があります。

以下いずれかで意思表示できます。

- ①健康保険証裏面
- ②運転免許証裏面
- ③臓器提供意思表示カード
- ④インターネットで登録

<http://www2.jotnw.or.jp>

お問い合わせ：沖縄県臓器バンク ☎098-879-6311

読者投稿の募集案内

「健康だより」に関するご感想をお聞かせ下さい。投稿されたご感想等は、投稿者の同意を得て健康だよりに掲載することがございますので予めご了承下さい。

投稿方法⇒①ご氏名 ②ご住所 ③ご連絡先(電話番号・メールアドレス) ④ご感想等を下記メールアドレスまでご投稿下さい！

投稿先アドレス⇒kz-kenkouzukuri@city.nago.okinawa.jp

お知らせ…次回「健康だより」の発行は平成28年1月予定です。