

健康だより

Nago-city Health News

2016年10月号
NO.199



名護の嶽とピートゥー

**国保
加入状況**
(8月末現在)

国保世帯数	／ 10,479世帯
被保険者数	／ 18,541人
退職者	／ 352人
一般	／ 18,189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합니다。

てる や いち き

お名前：**照屋 杏祈**くん(男の子)
 誕生日：平成28年6月21日
 お父さん：規一郎さん
 お母さん：麻乃さん
 訪問者：宮城 順子
 お父さん・お母さんからのメッセージ
 『お兄ちゃんと仲良く、たくさん遊ぼうね♪』



が な は ゆ り

お名前：**我那覇 心結**ちゃん(女の子)
 誕生日：平成28年5月24日
 お父さん：武徳さん
 お母さん：七奈さん
 訪問者：山川 直子
 お父さん・お母さんからのメッセージ
 『明るく元気に、これからもたくさんの可愛い笑顔を見せてね♡』



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。(2歳～2歳6ヶ月の方が対象となります。)

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。

儀部 陽菜乃さん	仲真 愛美さん	玉城 杏翔さん	宇茂佐 結斗さん	有銘 兼瞭さん	比嘉 美友さん	山入 端季央さん
手嶋 聡良さん	宮里 琉蒼さん	慶田 優良さん	玉城 愛梨さん	宮城 花音さん	上原 蒼矢さん	五十嵐 彩紗さん
比嘉 侏琥さん	島袋 優和さん	島袋 恭業珠さん	比嘉 美樹さん	玉城 莉々華さん	玉城 樹さん	上原 京華さん
石川 万旺さん	仲里 凜さん	上間 梨久さん	藤井 拓朗さん	大城 星姫さん	宮城 叶武さん	具志堅 創愛さん
宮城 直生さん	大城 綾花マケイダさん	山村 芽愛さん	谷内田 総介さん	久田 泰士郎さん	金城 結菜さん	上地 安陽さん
比嘉 蒼空さん	島袋 琳葵さん	上地 ゆららさん	内間 琥太郎さん	棚原 舞桜さん	真栄田 琉愛さん	
宮里 結桜さん	谷口 慶夜さん	久場 涼菜さん	荻野 愛海さん	新崎 麗利唯さん	大兼久 三花さん	
比嘉 真楓さん	岸本 音花さん	神谷 柚宇さん	内間 篤仁さん	金城 羽空さん	宮里 麻菜さん	
宮城 楓愛さん	宮城 湊さん	岸本 美空さん	安里 晃生さん	比嘉 大陽さん	中村 空愛さん	
島袋 愛月さん	仲本 琉偉さん	山城 伶愛さん	仲宗根 響さん	上田 珠里さん	島袋 柊翔さん	

3月10日のピカピカ賞

※7月号のピカピカ賞のコーナーで3月10日の健診での対象児が抜けていました。申し訳ありませんでした。

桜川 瑚翠さん	我那覇 瑠夏さん	宮里 厚慧さん	竹内 音暖さん	具志堅 六花さん	比嘉 海空虹さん	荻堂 楓心さん
比嘉 向琉さん	儀保 多良さん	佐藤 日南さん	宮城 菜名さん	東恩納 文さん	岸本 風花さん	城間 来菜さん
島袋 真里亜さん	玉城 愛紗さん	安里 星虹さん	小那覇 紗希さん	新里 瑠唯さん	赤嶺 健雄さん	



目次

- 今月のすくすくベビー／6、7、8月のピカピカ賞 1
- 国民健康保険税・夜間納税相談のお知らせ／後期高齢者医療保険料等について
テレビ番組「がんじゅうタイムのお知らせ」 2
- 平成28年度住民健診出発式 開催報告／平成28年10月1日からB型肝炎ワクチンの予防接種が始まります! 3
- 知ってなっとく、自分のからだ(特定健診受診後の保健指導について)／10月は「乳がん月間」!ピンクリボン運動実施中! 4

国民健康保険税・夜間納税相談のお知らせ

日中に国民健康保険税に関する納付の相談ができない方を対象として、夜間納税相談窓口を開設しております。

納期限までの納税が難しい場合は、お早めにご相談ください。

- 日時 祝祭日を除く毎週木曜 午後5時30分～午後8時
※毎月の開設日は、市民のひろばの「市民の暦」に掲載いたします。
- 場所 国民健康保険課保険税係



問い合わせ先／名護市 国民健康保険課 保険税係 ☎53-1212(内線152・153)

後期高齢者医療保険料等について

土地の売却などにより所得があった場合、翌年度の保険料や自己負担割合が引きあがる可能性があります。土地譲渡所得等を加味した保険料の算定額等については、下記問い合わせ先までご相談ください。



所得の低い方は、世帯(世帯主及び被保険者)の所得水準に応じて保険料の被保険者均等割負担額が軽減される場合があります。なお、所得の申告が無い場合は軽減の対象となりませんので、必ず申告してください。

問い合わせ先／名護市 国民健康保険課 後期高齢者医療窓口 ☎53-1212(内線167・195)

テレビ番組「がんじゅうタイム」のお知らせ

- 沖縄県国保連合会 事業課
☎098-863-2487
- 名護市
☎0980-53-1212
国民健康保険課 (内線番号 117・346)
健康増進課 (内線番号 263)



国保制度について紹介するテレビ3分間番組が10月よりQAB(木・19:54～)、OTV(土・12:54～)、RBC(日・17:55～)で放送を開始します。

国民健康保険制度や健康づくり、国保税収納率向上に関する番組となっておりますので、ぜひご覧ください。

平成28年度住民健診出発式 開催報告

下記日程で開催した住民健診出発式において、特定健診受診率向上地区や健康優良者の表彰及び住民健診を毎年受診することの大切さなどについて確認しました。毎年開催していく予定なので、今年参加できなかった方はぜひ来年お越しください。今年度の表彰地区及び表彰者は下記のとおりです。



平成28年度 住民健診出発式

日時：平成28年7月24日(日) 午前10時～

場所：名護市立中央図書館 AVホール

表彰 ①特定健診受診率向上地区：伊差川区、許田区、喜瀬区、我部区、嘉陽区

②特別賞：宇茂佐区、古我知区、運天原区、安部区

③健康優良者：大嶺房子様(辺野古)、眞喜屋ヨシ様(天仁屋)、崎浜節子様(大南)、島袋美智子様(宇茂佐)、金城百合子様(久志)

同時開催した映画『はなちゃんのみそ汁』上映会についても大盛況で、多くの方が鑑賞にお越しくださいました。がん検診や食育に関する内容となっており、子ども連れの方も多くみられました。

平成28年10月1日から

B型肝炎ワクチンの定期的予防接種が始まります！

「大切なお子さんを予防接種でB型肝炎から守りましょう。」

「B型肝炎」とは

B型肝炎は、ウイルスが体の中に入って肝臓で増殖し、肝臓に炎症を起こす病気です。ウイルスを含んだ体液が体内に入ることによって感染します。主に性行為や母子感染によって感染しますが、唾液・汗・涙などからも感染する場合があります。



「主な症状」

乳幼児期にウイルスに感染すると、多くの場合、症状の出ないキャリアとなります。肝臓では持続感染の状態となり、数十年をかけて肝硬変や肝臓がんへ進行します。

成長したお子さんや大人の場合は、だるさや食欲不振から始まる急性肝炎を起こします。その一部は非常に重篤な肝炎となることがあります。

汗や唾液によってもうつる肝炎を予防するためにはワクチン接種がとても大切です。B型肝炎を予防するということは、肝臓がんを予防することにもなります。



対象者：平成28年4月1日以後に生まれた0歳児が対象となります。

対象者の方には予診票を郵送しております

対象年齢：生後から1歳未満

接種費用：無料(公費負担)*1歳の誕生日を越えた接種は任意予防接種となり有料となります。

接種回数：生後1歳にいたるまでに3回接種



・母子感染予防のためのB型肝炎ワクチンの投与を受けたものは除く

詳しい事は健康増進課までお問い合わせください。

～知ってなっとく、自分のからだ～ 特定健診受診後の保健指導について

名護市では、市民のみなさまがいきいき健康に過ごせるように特定健診後、保健指導をしています。特定健診は、検査や問診からメタボリックシンドロームの判定をし、血管の老化＝動脈硬化を推定しています。この動脈硬化の進行は、脳卒中や心臓病、末期腎不全(透析導入)を引き起こしてしまいます。名護市でも、65歳未満の方のうち302名が、平成23年から平成25年までの間に上記疾患で死亡している状況です。

しかし、動脈硬化の進行は生活習慣を改善することで防ぐことができます。

ぜひ、この機会に自分のからだの状態を知り、生活習慣をふりかえてみませんか。

【対象者】特定健診受診者

【保健相談の流れ】



【保健指導を受けた方の声】

「健康のために豆腐や大豆をたくさん食べていた。それが尿酸値を上げる原因になっていることを知ることができた。」

50代・女性



「何の症状もないけど、糖尿病予備群だったんだ。糖尿病になる前に気づけてよかった。」

40代・男性



問い合わせ先／名護市健康増進課 地域保健係 ☎53-1212(内線386・143)

10月は「乳がん月間」! ～ピンクリボン運動実施中!～

ピンクリボン運動って何?

乳がんの正しい知識を広め、がん検診受診や早期発見を呼びかけるピンクリボン運動が県内や全国各地で実施されています。ピンクリボンとは、乳がんで亡くなられた家族の悲劇が繰り返されないように」との願いが込められており、名護市でも乳がん周知のためピンクリボン運動を実施しています。



若いから大丈夫!ではない乳がん

乳がんは日本人女性の12人に1人が発症すると言われ、30代から増加し、40歳代後半でピークとなっています。家庭や社会でも中心となる若い世代の女性が乳がんを患うことも少なくありません。自分のため、家族のためにも若い時から乳がんについて知ることが大切です。

どうしたら早期発見できる?乳がん

乳がんは、定期的に検診を受診し早期の段階で発見出来れば治りやすいと言われていますが、名護市の乳がん検診受診率(図1)を見ると、27.2%(H27)とここ数年は横ばいで、国が目標とする50%には届いていません。また、乳がんは大きさが1cmくらいになると、しこりとして自分で触って分かる場合があり、月に1度の自己チェックが推奨されています。早期発見のためには定期的な検診受診と自己チェックが大切です。

* 自己チェック法はこちら→出典：日本乳癌学会

<http://jbc.s.gr.jp/guideline/p2016/guideline/g2/q06/>

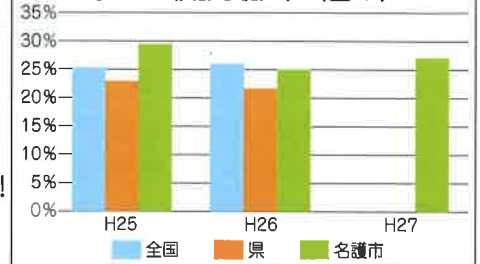
乳がんの早期発見のため、皆さんにしてほしいこと

- ①月に1度の自己チェックを!
- ②40歳からは2年に1度のマンモグラフィ検査を!
- ③大切な家族・友人・同僚などに乳がん検診受診、自己チェックの声かけを!

* 名護市のがん検診受診方法はこちら→

<http://www.city.nago.okinawa.jp/6/5223.html#002>

乳がん検診受診率 (図1)



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29年1月予定です。