

# 健康だより

Nago-city Health News

2017年1月号  
NO.200



名護の根とビートルー

**国保加入状況**  
(11月末現在)

国保世帯数 / 10,339世帯  
被保険者数 / 18,198人  
退職者 / 280人  
一般 / 17,918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。

う え ざ の

お名前：**上里 暖**ちゃん(女の子)

誕生日：平成28年6月21日

お父さん：俊 樹さん

お母さん：聖 奈さん

訪問者：喜瀬 志乃

お父さん・お母さんからのメッセージ

『これからも健康でスクスク大きくなってね♡』



こ う き れ ん

お名前：**幸喜 蓮**くん(男の子)

誕生日：平成28年3月31日

お父さん：充 宏さん

お母さん：恭 子さん

訪問者：喜瀬 志乃

お父さん・お母さんからのメッセージ

『たくさんの喜びをありがとう』



### すくすくベビー訪問とは…

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「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。)

## 9、10、11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。

- |           |          |          |          |          |           |          |
|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| 青山 そらさん   | 大城 千依華さん | 金城 紗良さん  | 田吹 奏人さん  | 中曾根 暖士さん | 日向 花さん    | 宮城 凛さん   |
| 安座間 天愛さん  | 大城 朔音さん  | 金城 遥人さん  | 田吹 秀虎さん  | 仲原 偉織さん  | 福澤 リリ花さん  | 宮城 花さん   |
| 東 洵輝さん    | 大城 もなさん  | 金城 佑衣麻さん | 玉城 美莉采   | 中村 華歩さん  | 真栄城 花蓮さん  | 諸見 親乃丞さん |
| 阿波根 大空翔さん | 大城 優理さん  | 金城 来玖さん  | 玉城 心晴さん  | 仲本 興士郎さん | 前田 彩凪さん   | 屋部 篤希さん  |
| 新垣 志陽さん   | 大宮 夢花さん  | 宣保 結士さん  | 玉城 瑚乃羽さん | 長浜 功真さん  | 真栄田 京さん   | 山内 彩鳳さん  |
| 荒木 善理さん   | 小那覇 美晴さん | 黒木 聖華さん  | 玉城 ななみさん | 長山 航太朗さん | 真栄田 宗志郎さん | 山川 仁希さん  |
| 新崎 結菜さん   | 親川 日向さん  | 具志堅 晴子さん | 玉城 愛美さん  | 名城 政斗さん  | 前当 一花さん   | 山田 二翔さん  |
| 池宮 萌衣さん   | 鹿島 武琉さん  | 古波津 瑛太さん | 玉城 玲さん   | 根路 国温さん  | 又吉 朝仁さん   | 山田 昌毅さん  |
| 池宮 莉々香さん  | 加藤 羽己さん  | 小浜 千桜さん  | 田港 葵さん   | 花城 瑛菜さん  | 松田 愛琉さん   | 山入 端紗羽さん |
| 石川 志菜さん   | 神谷 吾入さん  | 崎間 澄海さん  | 津山 ?輝さん  | 濱元 聖さん   | 松田 はつめさん  | 山田 昌毅さん  |
| 石垣 結子さん   | 神谷 星翔さん  | 佐久川 桜菜さん | 鶴田 暖人さん  | 比嘉 あさひさん | 松元 寧音さん   | 山田 昌毅さん  |
| 糸満 一真さん   | 神山 聖琉さん  | 佐渡山 安理さん | 照屋 莉乃さん  | 比嘉 海心さん  | 宮城 輝人さん   | 山田 昌毅さん  |
| 上地 平笑さん   | 蒲原 れみさん  | 諸喜田 悠仁さん | 渡久地 晏さん  | 比嘉 壮真さん  | 宮城 光一郎さん  | 山田 昌毅さん  |
| 上原 怜菜さん   | 河口 鈴朋さん  | 島袋 舞さん   | 渡久地 湮さん  | 比嘉 真子さん  | 宮城 惺愛さん   | 山田 昌毅さん  |
| 上間 悠愛さん   | 岸本 愛佳さん  | 島袋 陽さん   | 渡具知 春斗さん | 比嘉 悠真さん  | 宮城 大智さん   | 山田 昌毅さん  |
| 大城 聡麻さん   | 岸本 悠生さん  | 末吉 星弥さん  | 富川 洋聖さん  | 比嘉 リリアさん | 宮城 結愛さん   | 山田 昌毅さん  |
| 大城 健さん    | 金城 琴葉さん  | 高橋 航成さん  | 仲井間かなさん  | 比嘉 領さん   | 宮城 笠良さん   | 山田 昌毅さん  |



### 目次

- 今月のすくすくベビー／9、10、11月のピカピカ賞 ..... 1
- 国民健康保険課から市民税・県民税申告について／今年もパワフルに活動中 ～保健推進員～ ..... 2
- 特定健診受診率速報 まだまだ間に合います!特定健診! ..... 3
- 平成29年度 母子保健推進員を募集します!／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? ..... 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の皆さまへ  
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税額や保険料及び医療費の自己負担額限度額は、前年中(平成28年1月～平成28年12月)の所得等によって決まります。

税申告の必要な方は、期限内に税申告をお願いします。

平成29年度(平成28年分)住民税申告書の提出時期は、

**平成29年1月中旬～平成29年3月15日(水)です。**

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。

収入がない方も保険税・保険料等の算定のため申告が必要です。

- \* 未申告の場合は、自己負担額が重い負担区分となり、高額療養費を適正に受けられない場合もあります。
- \* 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。

## お問合せ先

名護市役所 電話番号 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	後期高齢担当	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

〔名護市内において不審電話に関する情報があります。遺付金詐欺に注意ください!〕

## 今年もパワフルに活動中!! ～保健推進員～

保健推進員は、集団健診会場での整理券配布、特定健診受診勧奨訪問、年4回の研修会等々、名護市の健康づくりサポートのための活動を行います。今年も健康づくりを広める地域のリーダーとして、また特定健診受診率目標60%達成へ向け、住民の皆様の健康づくりを応援する活動に取り組んでいます。



去った10月の定例会では油を使わないヘルシーメニューの調理実習をしました。地域の皆さんにも伝えていければと思います。

### 保健推進員を募集します!

現在49名の推進員がいます。健康づくりと一緒に推進してくれる方、お待ちしております。

問い合わせ/名護市 健康増進課 ☎0980-53-1281



# 特定健診 受診率速報

# まだまだ間に合います！特定健診！

40歳～74歳の国民健康保険加入者で集団健診を受けることができなかった皆様は、ナイト健診と個別健診でまだ特定健診を受診することができます。一年に1度は特定健診を受けましょう！

## 個別健診が受診できる医療機関(市内)

- ・ 北部地区医師会病院健康管理センター（人間ドックでの受診可）
- ・ 大北内科胃腸科クリニック
- ・ 大宮医院
- ・ うりずん診療所
- ・ あがりえクリニック
- ・ やんばん共同クリニック
- ・ たいら内科クリニック(新)
- ・ 中央外科
- ・ 平安山病院
- ・ おおにし医院
- ・ ひだか脳神経外科
- ・ 北部山里クリニック
- ・ あき内科クリニック(新)
- ・ かじまリゾートクリニック
- ・ ゆうクリニック
- ・ スポーククリニック
- ・ 久志診療所
- ・ 屋我地診療所

※病院に直接電話予約をして、保険証を必ず持参して受診してください。

### ナイト健診日程

健診日時：平成29年1月20日(金) 午後6時～7時30分

健診場所：北部地区医師会病院 健康管理センター 予約方法：電話又はEメール(事前予約が必要)

受付窓口：名護市役所 健康増進課

電話番号：0980-53-1212(内線263) E-mail：kz-yakan@city.nago.okinawa.jp

※氏名、生年月日、住所、電話番号をメール本文に記入してください。

ナイト健診については、市民のひろば12月号にも記事を掲載しています。

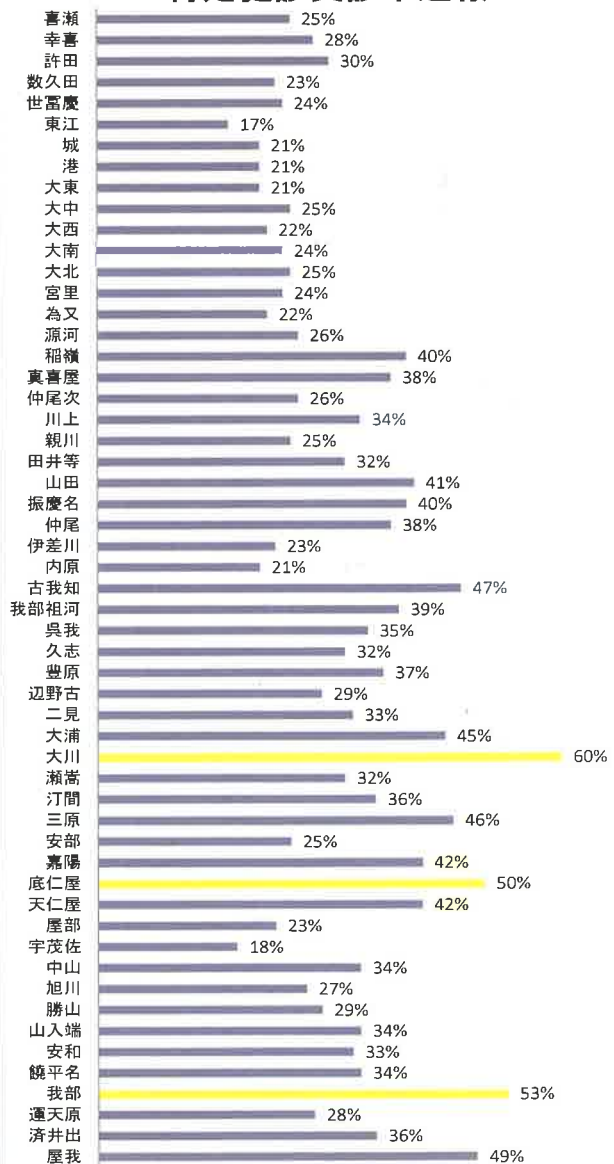
### 特定健診受診率速報(区ごと)

地域	区	対象者	受診者	受診率	50%まであと	
本庁	喜瀬	83	21	25%	21人	
	幸喜	76	21	28%	17人	
	許田	150	45	30%	30人	
	数久田	201	47	23%	54人	
	世富慶	111	27	24%	29人	
	東江	515	89	17%	169人	
	城	134	28	21%	39人	
	港	183	39	21%	53人	
	大東	646	133	21%	190人	
	大中	504	126	25%	126人	
	大西	636	137	22%	181人	
	大南	483	116	24%	126人	
	大北	837	206	25%	213人	
	宮里	1,097	259	24%	290人	
	為又	562	122	22%	159人	
	羽地	源河	149	38	26%	37人
		稲嶺	77	31	40%	8人
真喜屋		149	57	38%	18人	
仲尾次		178	47	26%	42人	
川上		128	43	34%	21人	
親川		122	31	25%	30人	
田井等		215	69	32%	39人	
山田		74	30	41%	7人	
振慶名		82	33	40%	8人	
仲尾		37	14	38%	5人	
伊差川		351	80	23%	96人	
内原		38	8	21%	11人	
古我知		76	36	47%	2人	
久志	我部祖河	157	62	39%	17人	
	呉我	139	48	35%	22人	
	久志	120	38	32%	22人	
	豊原	78	29	37%	10人	
	辺野古	279	80	29%	60人	
	二見	24	8	33%	4人	
	大浦	20	9	45%	1人	
	大川	20	12	60%	達成！	
	瀬嵩	63	20	32%	12人	
	汀間	39	14	36%	6人	
	三原	69	32	46%	3人	
	安部	44	11	25%	11人	
	嘉陽	31	13	42%	3人	
屋部	底仁屋	18	9	50%	達成！	
	天仁屋	50	21	42%	4人	
	屋部	337	76	23%	93人	
	宇茂佐	848	149	18%	275人	
	中山	83	28	34%	14人	
	旭川	75	20	27%	18人	
	勝山	38	11	29%	8人	
	山入端	62	21	34%	10人	
	安和	132	43	33%	23人	
	饒平名	89	30	34%	15人	
屋我地	我部	58	31	53%	達成！	
	遷天原	83	23	28%	15人	
	済井出	136	49	36%	19人	
	屋我	41	20	46%	1人	
合計		11,027	2,840	26%		

※平成28年12月1日現在の受診率です。

※黄色く塗りつぶされている区は、受診率50%に到達している地区です。

### 特定健診受診率速報





# 平成29年度 母子保健推進員を募集します！

母子保健推進員は、乳幼児健診などの母子保健活動への協力や、赤ちゃんのいるご家庭を訪問し、子育てサービスについて案内する活動を行っています。

現推進員からは、「赤ちゃんに会えてとても楽しい」「地域の方の力になれやりがいを感じる」など、嬉しい声が聞かれています。

私たちと一緒に地域の子育てをサポートしませんか？

活動するためには、下記の養成講座を受講する必要があります。



## 母子保健推進員の主な活動

赤ちゃん訪問(すくすくベビー訪問)にて、  
子育て・母子保健サービスの紹介

乳幼児健診での  
身体測定など

ババママ教室のお手伝い  
離乳食実習での託児

幼児健診未受診児の  
受診勧奨訪問

地域と行政との橋渡し  
地域での見守り

母子保健活動の啓発

## 養成講座のお知らせ

### ～母子保健推進員養成講座～

平成29年2月9日(木) 9:30～16:30

場所：中央公民館 第1・第2研修室

募集しめ切り：平成29年2月3日(金)

問い合わせ：名護市 健康増進課

電話番号：0980-53-1281

## 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収縮させる作用があり、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。**



### 乳幼児突然死症候群(SIDS)とは

何の前ぶれもなく原因がわからないまま突然亡くなってしまう病気です

**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。

赤ちゃんが2,500g未満の**低出生体重**で生まれてくる率が高くなり産後、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。



### こんな思い込みしていませんか？

換気扇の下や外で吸えば大丈夫だね？  
空気清浄機も置いているからOK？

**NO!!**

たばこの煙すべてを外に出すことはできません！  
空気清浄機では有害な成分は取り除けません！

**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**



## 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](mailto: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4月予定です。