

# 健康だより

Nago-city Health News

2017年10月号  
NO.203



名護の桜とピートゥー

**国保加入状況**  
(8月末現在)

国保世帯数 / 10,316世帯  
被保険者数 / 17,801人  
退職者 / 170人  
一般 / 17,631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。



つ は なつ き  
お名前: **津波 七輝**くん(男の子)  
誕生日: 平成29年5月31日  
お父さん: 千 尋さん  
お母さん: 寿麻子さん  
訪問者: 湧川 奈津子  
お父さん・お母さんからのメッセージ  
『第一に健康!第二に健康!笑顔いっぱい♥きょうだい仲良く元気に育て☆』



ひ ら た な な  
お名前: **平田 稔奈**さん(女の子)  
誕生日: 平成29年5月23日  
お父さん: 嗣 陽さん  
お母さん: 美奈子さん  
訪問者: 石川 夏姫  
お父さん・お母さんからのメッセージ  
『周りを和ませてくれるお喋りな一な♪ すくすく元気におおきなあれ!』



### 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「母子保健推進員」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。

- |           |              |          |          |          |          |          |
|-----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 阿部 立さん    | 伊藤 イマニエル 航さん | 小橋川 松馬さん | 末吉 沙代香さん | 渡慶次 真心さん | 比嘉 真奈実さん | 山城 康平さん  |
| 新垣 翔太さん   | 大城 橙空さん      | 小橋川 佳歩さん | 千田 澄さん   | 中島 玲於さん  | 比嘉 望空さん  | 山城 実優さん  |
| 新崎 結頼さん   | 大城 洋さん       | 小林 太一さん  | 祖堅 未桜莉さん | 仲宗根 愛紗さん | 比嘉 夕海美さん | 山城 結月さん  |
| 井手 ひかりさん  | 大城 諒さん       | 米須 柚季さん  | 高良 波那さん  | 仲村 英里佳さん | 比嘉 涼也さん  | 山入端 紬さん  |
| 稲嶺 菜歩さん   | 翁長 蓮さん       | 齋藤 想良さん  | 澤岬 陽輝さん  | 仲村 優那さん  | 平田 空大さん  | 山入端 遥翔さん |
| 伊野波 颯馬さん  | 親富祖 依智さん     | 崎原 大稀さん  | 玉城 羽琉花さん | 長浜 圭哉さん  | 福濱 蒼亮さん  | 山入端 莉花さん |
| 伊波 杏さん    | 神里 優彩さん      | 佐久川 翔馬さん | 玉城 愛鈴さん  | 長山 一龍さん  | 外間 雅裕さん  | 吉川 花さん   |
| 伊波 旺亮さん   | 岸本 莉世さん      | 座間味 優菜さん | 玉城 咲七さん  | 秦 章人さん   | 松田 優樹さん  | 與那嶺 碧さん  |
| 伊良波 凜さん   | 喜屋武 楓真さん     | 荘司 海翔さん  | 玉城 拓夢さん  | 花城 悠輔さん  | 宮城 叶多さん  | 若浦 朝日さん  |
| 上里 彩心さん   | 金城 昇輝さん      | 島袋 早桜さん  | 玉城 友希さん  | 林 海穂さん   | 宮城 希莉さん  |          |
| 上江洲 生佐妃さん | 金城 翼人さん      | 島袋 遥妃さん  | 玉那覇 結華さん | 原 ひかりさん  | 宮城 翔さん   |          |
| 上地 咲良さん   | 金城 凜花さん      | 島袋 惺土さん  | 津波 七聖さん  | 比嘉 亮都さん  | 宮城 心さん   |          |
| 上地 冬華さん   | 儀部 理月さん      | 新里 紀陽さん  | 照屋 結月さん  | 比嘉 新さん   | 宮城 那琉さん  |          |
| 上原 凜さん    | 久場 翔愛さん      | 新里 友唯さん  | 徳村 優衣さん  | 比嘉 聖亜さん  | 宮里 壮さん   |          |
| 榮野川 朔治さん  | 具志堅 優さん      | 末吉 笑子さん  | 渡久地 雄飛さん | 比嘉 柳乃さん  | 山口 和花さん  |          |



目次

- 今月のすくすくベビー／6、7、8月のピカピカ賞 ..... 1
- 名護市国民健康保険税納税者の皆さまへ／土地・建物を売った方へ／11月後半と12月初めに休日健診開催します!! ..... 2
- 10月は『がん健診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン』／10月は『乳がん月間』 ..... 3
- メタボ撃退!!名護市を健康な街に!!今、保健推進員の活動があつい!!／平成29年度 住民健診出発式 開催報告 ..... 4

# 名護市国民健康保険税納税者の皆さまへ

## ●国保税の納付は、納め忘れのない便利な口座振替をお勧めしております。

振替日は、各納期の納期限日です。

金融機関窓口が国民健康保険課で、預金通帳と通帳届出印、納税通知書(納付書)を持参し、申込みください。(ゆうちょ銀行及び沖縄労働金庫は金融機関窓口のみ。)

## ●納付の相談

特別な事情などにより納期限内に納付することが困難な方は、国民健康保険課までお早めに相談にいらしてください。



お問い合わせ／国民健康保険課 保険税係 ☎53-1212(内線165・152・153)

## 土地・建物を売った方へ

## 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。

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

## 11月後半と12月初めに休日健診開催します!!

平日の日中に開催される住民健診に来ることができない方のために、今年も休日健診を開催します。受診できる項目は住民健診と一緒にです。11月前半に休日健診案内はがきを発送しますので、病院で人間ドックなどを受ける予定のない方はこの機会にぜひ受診してください。

### ■休日健診日程

開催日	開催時間(午前)	開催時間(午後)	開催場所	胃がん検診
11月18日(土)	午前 9時～ 午前11時	午後 2時～ 午後 3時	羽地支所	午前のみ
11月19日(日)			21世紀の森 屋内運動場	
12月 2日(土)				
12月 3日(日)				

# 10月は『がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン』

## キャンペーンの趣旨

がんは、昭和56年より我が国の死因第1位であり、平成27年には年間約37万人が亡くなっている病気です。がんによる死亡者数を減らすためには早期発見・早期治療が重要であることから、がん検診受診率を高めるよう10月に集中キャンペーンを行っています。



## がん検診ってどんな検査？

名護市ではがん検診を下記のような方法で行っています。詳しい内容については、健康増進課までお問い合わせください。

検診名	検査名	検査方法	対象者	受診方法	自己負担額
結核検査、肺がん検診	胸部レントゲン	胸部レントゲン撮影	20歳以上 市民	集団	200円
胃がん検診	胃部レントゲン	バリウムを飲んで 胃部レントゲン撮影	20歳～ 79歳市民	集団	900円
大腸がん検診	便潜血検査	検便	20歳以上 市民	集団	500円
肝炎ウイルス検診	血液検査	採血によりB型・ C型肝炎ウイルス検査	40歳以上 未受診者	集団	700円
乳がん検診	マンモグラフィ 検査	乳房を圧迫して レントゲン撮影	40歳以上 前年度 未受診者	集団 個別	800円 2,000円 1,500円
子宮頸がん検診	視触診、細胞診	ブラシなどで細胞を 採取し検査	20歳以上 前年度 未受診者	集団 個別	600円 1,700円

※自己負担は①肺がん・胃がん・大腸がん・肝炎検査は生活保護世帯、住民税非課税世帯、70歳以上の方は無料となります。②乳がん・子宮頸がん検査は生活保護世帯、70歳以上の方は無料となります。

# 10月は「乳がん月間」

12人に1人の女性が乳がんにかかると言われていています。40代～50代はとくに乳がんになりやすい年齢です。

## 乳がん予防のためにできることは？

### ●2年に1回は乳がん検診(マンモグラフィ)を受けましょう

#### ・どんな検査？

マンモグラフィは、乳房のレントゲン検査です。科学的に乳がんによる死亡率の減少効果があると証明された検査方法です。

#### ・乳がんは早期発見、早期治療が何より大切！

検診で早期にがんをみつけて適切に治療をすれば、9割以上の方が治ります。(右グラフ参照)

※臨床病期はI期～IV期のうちIV期に近づくほど、がんが進行しています。

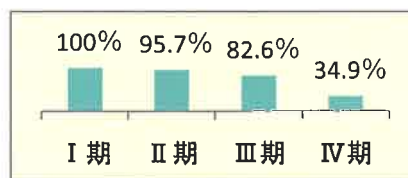
#### ・名護市でも2年に1回、乳がん検診の助成があります

対象：40歳以上の名護市在住の女性

受診方法：お知らせハガキが届いたら、医療機関へ予約をしてください

\*名護市がん検診受診に関する情報はこちらから⇒⇒⇒

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



【乳がんの臨床病期別5年生存率】



### ●月1回、乳がんの自己チェック(触診)をしましょう



←←←自己チェックの他乳がんに関する情報についてはこちらから

出典：公益財団法人 日本対がん協会

「もっと知りたい乳がん -あなたを守る検診のすすめ」

<http://www.jcancer.jp/wp-content/uploads/2016/08/breast-cancer-booklet-all.pdf>

## ピンクリボン運動実施中！

ピンクリボンは、「乳がんて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います。

名護市でも乳がん周知のため10月にピンクリボン運動を実施しています。10/16～10/20には名護市役所ロビーで、がん、がん検診等に関するパネル展を開催しています。



## メタボ撃退!! 名護市を健康な街に!! 今、保健推進員の活動があつい!!

名護市には健康づくりを広める地域のリーダーとして市長から委嘱を受けた43名の保健推進員がいます。

主に各区の集団健診会場での整理券の配布や特定健診の受診勧奨訪問、健康に関する研修会等を通して市民の健康づくりを応援する活動に取り組んでいます。

写真は、6月の研修会で特定健診受診率アップに向けてチラシづくりを行っている様子です。参加した保健推進員からは、地域の方が毎年特定健診を受けてハッピーライフを過ごしてほしい!なんでも健康が基本!忙しくても自分や家族のために健診は毎年受けてほしいと熱い思いが聞かれました。

現在、そのチラシを手に各家庭に訪問し特定健診の受診勧奨を行っています。訪問があった際はいつ頃、どこで受診する予定かを確認しますので教えていただけたらと思います。



### 地域の健康づくりを応援する保健推進員さん募集中!!

地域の保健推進員さんを募集しています。募集している地域は次のとおりです。

- 本庁管内(幸喜・大南・大西・城) ● 久志地区(二見・天仁屋・底仁屋・安部・汀間)
  - 屋部地区(宇茂佐・屋部・山入端・勝山・中山・旭川) ● 羽地地区(川上・振慶名・仲尾・山田・内原)
- ☆ 健康づくりに興味がある方一緒に活動しましょう ☆

お問い合わせ/健康増進課 ☎53-1281(直通)

## 平成29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。名護市の特定健診受診率は38.9%(平成27年度)と国の目標値60%まで届いていない状況です。**自身の健康状態チェックのため、年1度は特定健診を受けましょう!**

### 平成29年度 住民健診出発式

日時:平成29年7月21日(金)午後4時~

場所:名護市役所1階ピロティ

- 表彰
- ①特定健診受診率向上地区:宮里区、川上区、山田区、大浦区
  - ②特別賞:屋部区、振慶名区、勝山区
  - ③健康優良者:宮城克彦様(旭川)、玉城孝子様(伊差川)、仲地照子様(為又)、神山千代子様(宮里)、金城百合子様(久志)



### 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⇒[kenkouzoushin@city.nago.okinawa.jp](mailto:kenkouzoushin@city.nago.okinawa.jp)

お知らせ...次回「健康だより」の発行は平成30年1月予定です。