

健康だより

Nago-city Health News

2017年4月号
NO.201



名護の桜とピートゥー

国保加入状況 (2月末現在)
国保世帯数 / 10,323世帯
被保険者数 / 18,127人
退職者 / 239人
一般 / 17,888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。

なかだ ひびき

お名前: **仲田 響**くん(男の子)
誕生日: 平成28年8月6日
お父さん: 健 二さん
お母さん: 佐知子さん
訪問者: 吉居 俊平
お父さん・お母さんからのメッセージ
『響の笑顔が大好き♡たくさん笑って大きくなあれ!!』



あくに いおり

お名前: **栗国 伊織**くん(男の子)
誕生日: 平成28年10月12日
お父さん: 啓 さん
お母さん: 由 佳さん
訪問者: 小林 英子
お父さん・お母さんからのメッセージ
『我が家のアイドル♪きょうだい仲良くすくすくと育ててね』



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。)

12、1、2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。

- | | | | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 山城 諒大さん | 宮里 美羽さん | 具志川 陽大さん | 赤嶺 舞さん | 玉城 幸花さん | 棚原 憲祐さん | 門口 陽典さん |
| 宇良 隆輝さん | 岸本 大桜さん | 仲宗根 成輝さん | 朝倉 凛南さん | 友利 清智さん | 島袋 真秀さん | 新里 琉珂さん |
| 山口 依吹さん | 八幡 春舞さん | 兼次 倅妃さん | 岸本 久虎さん | 津波 向日葵さん | 松川 蓮さん | 玉城 夏芽さん |
| 安座間 天音さん | 平良 ひなたさん | 兼次 倅帆さん | 矢澤 頼さん | 金城 円花さん | 宮城 依菜さん | 玉城 歩絆さん |
| 坂名城 苞成さん | 古堅 こはるさん | 金城 至優さん | 岸本 愛悠さん | 儀間 陽菜乃さん | 八代 ゆずさん | 天久 笑那さん |
| 山入端 詩さん | 富山 千琳さん | 新城 千琳さん | 新城 梨澄さん | 山内 天海人さん | 並里 琉空さん | 前川 爽澄さん |
| 金城 真子さん | 仲原 湖珠さん | 富永 千裕さん | 新城 陽世さん | 與世山 尚琉さん | 吉田 好音さん | 古堅 心麗さん |
| 古我知 和輝さん | 小林 真花さん | 松尾 愛莉さん | 仲野 美玖さん | 仲地 汐姫さん | 島袋 翔之親さん | 高良 光さん |
| 比嘉 輝敬さん | 仲間 大芽さん | 新城 妃乃さん | 相原 実音さん | 島袋 翔之親さん | 池間 陽向大さん | 前田 麗翔さん |
| 中川 兼奈さん | 清水 優誠さん | 宮脇 さあらさん | 比嘉 光さん | 池間 陽向大さん | 大城 白衣愛さん | 比嘉 藍土さん |
| 小坂 愛咲さん | 根路 銘 国琉さん | 西平 琥紅さん | 宮城 宥杏さん | 久田 聖来さん | 大城 白衣愛さん | 渡具知 想さん |
| 金城 桜汰さん | 名嘉 大翔さん | 山城 善仁さん | 金城 輝音さん | 大兼久 琉博さん | 久田 聖来さん | 屋嘉比 空さん |
| 東江 優さん | 岸本 相奈さん | 日高 颯哉さん | 田村 真弥さん | 荒井 生さん | 荒井 生さん | 宮里 垣葵さん |
| 小泉 七海さん | 玉城 和之巨さん | 白陽 杏佑さん | 比嘉 彩晴さん | 宮里 美心さん | 宮里 垣葵さん | 潮良 垣葵さん |
| 花田 貴太さん | 比嘉 姫愛来さん | 玉城 悠佑さん | 富山 わかなさん | 野口 隆紅さん | 川端 柳由汰さん | 山口 峻来さん |
| 仲村 さくらさん | 仲井間 リのさん | 古賀 清雅さん | 與那嶺 祐志さん | 平良 まなさん | 嘉数 怜央さん | 嘉数 怜央さん |
| 上原 紅さん | 宮城 乙華さん | 藥國 綜介さん | 田中 真緒さん | 新崎 和子さん | 安里 凛花さん | 安里 凛花さん |
| 若井 拓実さん | 稲嶺 輝人さん | 新城 沙弥さん | 宮城 麗奈さん | 渡久地 咲紀さん | | |
| 藤田 蒼海さん | 比嘉 桐也さん | 比嘉 春翔さん | 中本 泰誠さん | | | |



目次

- 今月のすくすくベビー／12、1、2月のピカピカ賞・・・1
- 妊娠中のママと赤ちゃんのためのかしこい体重の増やし方／わかめ会員のお宅訪問が始まります!!・・・2
- 子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券事業を今年も実施します。／子宮がん施設検診のお知らせ・・・3
- 平成29年度 特定健診開始／国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか?／国民健康保険課からのお知らせ・・・4

妊娠中のママと赤ちゃんのための かしこい体重の増やし方

妊娠中はおなかの赤ちゃんを育て出産や育児に備えるために右図のように体重が増加します。

しかし増加の仕方によっては以下のリスクが高まり、ママや赤ちゃんに悪影響を及ぼすことがあります。

水分・循環血液量
約2.0kg～2.5kg

羊水・胎盤
約1.0kg～1.5kg

乳房などにつく皮下脂肪
約1.5kg～5.0kg

赤ちゃんの重さ
約2.5kg～3.0kg

計 7.0kg～12.0kg



☆体重増加が多すぎるとおこりうること

- ◆妊娠高血圧症候群 → 早産
- ◆妊娠糖尿病 → 巨大児分娩
- ◆微弱陣痛 ◆帝王切開分娩 など

☆体重増加が少なすぎるとおこりうること

- ◆貧血 ◆早産
- ◆低出生体重児
- ◆子どもの生活習慣病 など

妊娠中の体重増加量の目安は妊娠前の体格(BMI)によって目安が決められています。次の表を参考にしましょう。 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
低体重(やせ)BMI18.5未満	9～12kg
ふつう：BMI18.5～25.0未満	7～12kg
肥満：BMI25.0以上	おおそ5kg目安



名護市では妊娠中のママの体重増加が多すぎたり、少なすぎる方が**全妊婦の約半数**います。妊娠中の適切な体重増加は安全なお産や元気な赤ちゃんを産むための第一歩です。

望ましい体重管理のために妊婦さんや周りの家族ができること

- ①妊婦健診へいく。
ママの体や赤ちゃんのからだの状態を知ることができます。
- ②体重を毎日決まった時間に測り記録する。
母子手帳の記録表を活用しましょう。
- ③安定期に入ったら散歩で適度に体を動かす。
- ④バランスの良い食事をとる(1汁3菜)
赤ちゃんができたなら二人分食べるは過去のはなしです。
周囲の気づかひも大切です。



次回7月号では、妊娠中のバランスのよい食事についてお話しします。お楽しみに♪

わかめ会員のお宅訪問が始まります!!

「私たちの健康は、わたしたちの手で」をスローガンに名護市食生活推進協議会「わかめ会」では、市内の各家庭を訪問し、みそ汁や煮物の塩分測定を実施します。また野菜、島野菜の働きについて紹介し、野菜摂取を70グラムふやす

取り組みを紹介し生活習慣病の予防に努めていきたいと活動を行っています。

わかめ会の会員がお宅に訪問する際は、ご理解ご協力よろしくお願ひします。

減塩を心がけているが、舌の味覚だけでいいのかとおもっていたけど、測ってもらい安心できた。



訪問をした方の感想

わかめ会の方に測定をしていただき、日ごろの食事の塩分量について考えさせられました。子どもたちや孫たちこれからの若い世代の方の健康を守るためにも塩分測定をプレゼントしたいです。

子宮頸がん検診・乳がん検診の 無料クーポン券事業を今年も実施します。

今年度も、一定の年齢に達した女性を対象に、検診を無料で受けられる「子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」を発行いたします。

対象者は下記のとおりです。対象の方には無料クーポン券を送付いたします。無料クーポンをご持参のうえ、指定医療機関に電話予約してから受診してください。



発送対象者：平成29年4月20日時点で名護市に住所のある方で下記の表にあてはまる方。

子宮頸がん検診対象者

平成8年(1996年)4月2日～平成9年(1997年)4月1日生まれの方

乳がん検診対象者

昭和51年(1976年)4月2日～昭和52年(1977年)4月1日生まれの方

注1：平成29年4月21日以降に名護市に転入されて、子宮がん・乳がん検診無料クーポン券の発行を希望される対象の方は、名護市役所健康増進課までご連絡ください。

注2：受診可能な医療機関についてはクーポン券裏面をご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

子宮がん施設検診のお知らせ

名護市では、市内指定医療機関で子宮がん検診を実施いたします。受診を希望される方は、健康増進課窓口にて受付けております。(電話受付は行いませんのでご了承ください。)

なお、生活保護世帯又は70歳以上の方は無料で受診することができます。

※子宮がん検診の受診助成は2年に1度です。昨年度の名護市が実施する子宮がん検診及び子宮頸がん検診無料クーポン券を利用して受診された方は、今年度は受診できませんので、ご了承ください。

- ◇対象者 職場等で子宮がん検診を受診する機会のない20歳以上の名護市女性
- ◇募集期日 平成29年4月14日(金) 午前8時30分～定員に達するまで
- ◇受付場所 名護市役所 健康増進課
- ◇検診期間 平成29年4月17日(月)～6月30日(金)
- ◇募集人員 50名(うち障がい者枠2名)
定員に達し次第、締切とさせていただきます。



問い合わせ先／名護市役所 健康増進課 健康づくり係 ☎53-1212(内線263)

平成29年度 特定健診開始!!

平成29年4月1日(土)より**特定健診(40歳~74歳の国民健康保険加入者の基本健康診断)**の受診が可能になります。特定健診受診券は、名護市国民健康保険証(カード)と一体になっております。

指定医療機関にて、国民健康保険証を提示して特定健診を受診していただくか、公民館等で実施される住民健診で受診してください。また、人間ドック受診希望の方も、人間ドックの値段から特定健診の項目分を差し引いた金額で受診できる場合がありますので、医療機関にお問い合わせください。

※39歳以下の方、生活保護を受給されている方については、公民館等で実施される住民健診での受診をお願いします。住民健診日程については、市民のひろばや名護市ホームページにてお知らせします。

※75歳以上の方については、医療機関で健診を受診する場合、『長寿健診受診券』が必要になります。健康増進課までお問い合わせください。

1年に一度は健康診断を受けましょう。

問い合わせ先 / 名護市役所 健康増進課 健康づくり係 ☎53-1212(内線263)

国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか?

(後期高齢者医療保険の方は除きます。)

国保の保険証の切替えが3月1日から始まっています。

窓口で切替えする世帯へは3月初旬にハガキで切替え案内をお送りしています。

切替えがまだの世帯は、ハガキの内容をご確認のうえ、お早めに切替えを行ってください。

窓口切替えに持参するもの

- ・切替え案内ハガキ
- ・保険証
- ・世帯主の印かん(認印可)
- ・身分証
- ・国保税に未納がある世帯は納税の準備(既に完納している方はその領収書)



※国保税を納期限内に完納している世帯へは3月中に保険証を簡易書留にて郵送しています。

*ご不明な点がありましたら下記までご連絡下さい。

お問い合わせ先

名護市役所 国民健康保険課 保険給付係
☎53-1212(内154・157)

国民健康保険課からのお知らせ

国民健康保険被保険者 及び 後期高齢者医療保険被保険者の皆さまへ

- ・国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料の納め忘れはございませんか?
保険税及び保険料においては、年度途中で年金天引(特別徴収)から納付書払い(普通徴収)などに切り替わり納め忘れていた場合もあります。
お手元に納め忘れの納付書がないかご確認をお願いします。
納付の件でお困りのことがありましたら、下記窓口までご相談ください。
- ・還付金詐欺にご注意ください。
還付金をATMで返還することは絶対にありません。「携帯電話を持ってATM」へと言われても行かないでください。

お問い合わせ先

国民健康保険課 ☎53-1212(代表)

○国民健康保険税の納付について

保険税係 内線152・153・165

○後期高齢者医療保険料の納付について

後期高齢者医療担当 内線195・167

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7月予定です。