

# 健康だより

Nago-city Health News

2018年1月号  
NO.204



名護の桜とビートゥー

国保加入状況	国保世帯数 / 10,266世帯
(11月末現在)	被保険者数 / 17,614人
	退職者 / 124人
	一般 / 17,490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します。

たまき たつのすけ

お名前：**玉城 建之介**くん(男の子)  
 誕生日：平成29年5月19日  
 お父さん：建志さん  
 お母さん：宏美さん  
 訪問者：仲里 夢乃

お父さん・お母さんからのメッセージ  
 『生まれて来てくれてありがとう すくすく大きくなってね～』



やまざき かなと

お名前：**山崎 奏心**くん(男の子)  
 誕生日：平成29年8月22日  
 お父さん：翔平さん  
 お母さん：絵梨乃さん  
 訪問者：新里 亮子

お父さん・お母さんからのメッセージ  
 『産まれてきてくれて本当に本当にありがとう ♡ 奏心 大好きだよ♡』



### 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。)

## 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します。

- |             |          |          |          |           |             |          |
|-------------|----------|----------|----------|-----------|-------------|----------|
| 東江 瑛音さん     | 大重 美羽さん  | 岸本 ゆらさん  | 島 三桜里さん  | 玉村 八千代さん  | 比嘉 桜輔さん     | 宮城 優咲さん  |
| 東江 寿々香さん    | 大城 如月さん  | 来山 董さん   | 島田 涉志さん  | 玉寄 由奈さん   | 比嘉 希帆さん     | 宮城 莉鈴さん  |
| 安里 美羽南さん    | 大城 賢二さん  | 喜納 由偉さん  | 島袋 二妃さん  | 知念 咲希さん   | 比嘉 空蘭さん     | 宮城 鈴音さん  |
| アデイカリ サリカさん | 大城 謙人さん  | 金城 かなさん  | 島袋 蕾さん   | 當間 嗣和人さん  | 比嘉 脩二さん     | 宮城 麗寿さん  |
| 池間 美憧さん     | 大城 揮さん   | 久志 奏嵐さん  | 城間 仁希さん  | 渡真利 莉裕大さん | 比嘉 優愛さん     | 宮里 祐太郎さん |
| 伊佐 常利さん     | 大城 七海さん  | 久高 遥陽さん  | 城間 麗音さん  | 仲井間 紗楠さん  | 比嘉 涼尋さん     | 屋嘉比 和さん  |
| 石上 晴さん      | 大城 舞桜さん  | 小浜 凰惺さん  | 砂川 琉慎さん  | 中川 楓華さん   | 比嘉 恩納ゆずはさん  | 山元 千早さん  |
| 伊敷 航汰さん     | 大城 大和さん  | 小濱 琉生さん  | 平良 篤輝さん  | 仲宗根 叶さん   | 富名腰 己子さん    | 吉本 晃大さん  |
| 磯野 朝日さん     | 大城 佑心さん  | 細工 誠吾さん  | 平良 聖恰さん  | 中村 愛さん    | ヘワナム アーラツゲ  | 吉本 詩桜さん  |
| 伊野波 凜多さん    | 大城 杏衣さん  | 齊藤 玲奈さん  | 平良 夏楓さん  | 仲村 秀照さん   | レンロウ ダイアスさん |          |
| 伊波 快飛さん     | 嘉数 琉南さん  | 崎濱 育武さん  | 高田 莉乃さん  | 仲本 陽色さん   | 星名 優希さん     |          |
| 伊禮 百桃さん     | 嘉手刈 梨煌さん | 佐藤 耕太郎さん | 田仲 琉愛さん  | 長山 晃大さん   | 松田 梨希さん     |          |
| 上地 泉凜さん     | 上運天 朝さん  | 沢田 琉王さん  | 谷口 慶雲斗さん | 面坂 翠さん    | 松本 幸土さん     |          |
| 上間 莉愛さん     | 河原 達武さん  | 座間味 柊奈さん | 玉城 穂乃花さん | 浜川 悠梨さん   | 宮城 桜彩さん     |          |
| 遠藤 匠真さん     | 岸本 耕輝さん  | 潮平 葵士さん  | 玉城 蓮菜さん  | 比嘉 絢人さん   | 宮城 心葉さん     |          |



●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／健康なママと丈夫な赤ちゃんのための食生活	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
●特定健診は3月31日までに受けましょう！／婦人がん検診は2月28日までに受けましょう！	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、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29年1月～平成29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30年度(平成29年分)住民税申告書の提出時期は、平成30年1月15日～平成30年3月15日です。  
※後半は大変混みあうことが予想されますので、お時間に余裕を持ってお早めにご来庁下さい。混雑時は2～3時間以上お待ちいただくこともございます。ご理解とご協力よろしくをお願いいたします。

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があります。

※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



全国で還付金詐欺の被害が発生しています。不審な電話等にご注意ください！

## 健康なママと丈夫な赤ちゃんのための食生活

・ママのBMI(体格)は、高すぎても低すぎても生まれてくる赤ちゃんは生活習慣病の発症のリスクが高くなるといわれています。

・ママのためのバランスのとれた食事にするには、毎食「一汁三菜」を基本に1日の中で1食に牛乳・乳製品、果物を加えると良いでしょう。



和食は生活習慣病  
予防になるよ

- 主食・主菜・副菜・副々菜をバランスよく。
- 体重チェックをし、変化に気をつける。増加したら間食を控え、増加しない場合は間食で補う。
- 味付けは薄めに、よく噛んで。
- 妊娠前期は葉酸たっぷり、中期は蛋白質とカルシウム、後期は鉄分をしっかり摂ろう。

妊娠前より少し多めのエネルギーが必要です。  
1日に増やすのはこれだけプラス

妊娠初期 + 50kCal/日

妊娠中期 + 250kCal/日

妊娠後期 + 450kCal/日

体重の増加と栄養バランスを考えながらとりましょう。

☆食事は量を増やすのではなく、  
質をよくすることを心がけましょう。

赤ちゃんと2人分だから食べても大丈夫と思っていたら、すぐに体重は増えてしまいます。

ちょっとした事ですが、洋食を和食に変えるだけでもだいぶカロリーは抑えられます。

また、食材によっては脂身の多い肉より、赤身の多いお肉を選びましょう。

調理法だけでなく、肉などは焼く、湯通しをすることで脂を落としカロリーオフにつながります。

調理方法を変えるだけでカロリーオフに！



約460kcal  
油で揚げる



約290kcal  
肉じゃが等になると



約160kcal



約350kcal  
フライや天ぷら



約220kcal



約150kcal  
煮魚や焼き魚等になると



# 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、1月中旬にナイト健診を開催します。日中お忙しい方も一年に1度は特定健診を受けましょう！

### ナイト健診 今年も2日間

健診日時：平成30年1月17日（水） 午後6時～7時30分受付（遅くとも9時までには  
1月24日（水） 午後6時～7時30分受付 終わります）

健診場所：北部地区医師会病院 健康管理センター

予約窓口：名護市役所 健康増進課

予約方法：電話又はEメール（事前予約が必要）

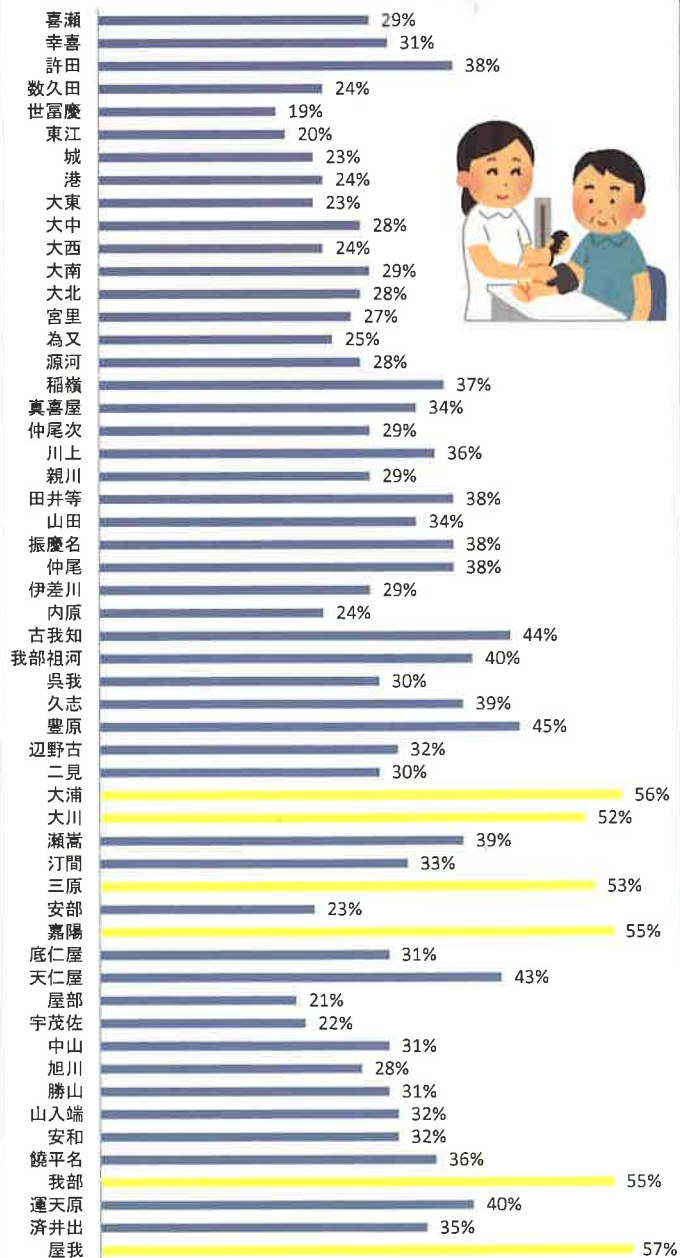
電話番号：0980-43-9006（直通） E-mail：kenkouzoushin@city.nago.lg.jp

※氏名、住所、生年月日、電話番号をメール本文に記入してください。予約の確認のためお電話することがあります。ご了承ください。

### 特定健診受診率速報（区ごと）

地域	区	対象者	受診者	受診率
本庁	喜瀬	76	22	29%
	幸喜	71	22	31%
	許田	144	55	38%
	数久田	191	46	24%
	世富慶	114	22	19%
	東江	511	103	20%
	城	141	33	23%
	港	161	39	24%
	大東	610	141	23%
	大中	509	143	28%
	大西	630	149	24%
	大南	480	138	29%
	大北	837	232	28%
	宮里	1,076	289	27%
為又	549	139	25%	
羽地	源河	154	43	28%
	稲嶺	81	30	37%
	真喜屋	157	54	34%
	仲尾次	175	51	29%
	川上	131	47	36%
	親川	119	35	29%
	田井等	193	74	38%
	山田	68	23	34%
	振慶名	76	29	38%
	仲尾	40	15	38%
	伊差川	327	96	29%
	内原	38	9	24%
	古我知	80	35	44%
	我部祖河	161	64	40%
呉我	142	43	30%	
久志	久志	119	47	39%
	豊原	73	33	45%
	辺野古	262	84	32%
	二見	23	7	30%
	大浦	16	9	56%
	大川	21	11	52%
	瀬嵩	61	24	39%
	汀間	42	14	33%
	三原	66	35	53%
	安部	40	9	23%
	嘉陽	31	17	55%
	底仁屋	16	5	31%
	天仁屋	44	19	43%
	屋部	屋部	321	67
宇茂佐		886	194	22%
中山		84	26	31%
旭川		71	20	28%
勝山		36	11	31%
山入端		56	18	32%
安和		110	35	32%
屋我地	饒平名	87	31	36%
	我部	56	31	55%
	連天原	82	33	40%
	済井出	125	44	35%
屋我	42	24	57%	
合計	10,812	3,069	28%	

### 特定健診受診率速報



※平成29年12月4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。

## 特定健診は3月31日までに受けましょう！

名護市国保に加入する40～74歳の方は、保険証を提示すれば病院でも特定健診が受診できます。3月31日までに特定健診を受診しましょう。市外の病院でも受診できます。

※75歳以上の方は受診券が必要になりますので、健康増進課までご連絡ください。TEL: 43-9006

病院名	住所	電話番号	病院名	住所	電話番号
北部地区医師会病院 健康管理センター	名護市宇字茂佐1712-3	52-0777	大北内科胃腸科クリニック	名護市大北3-1-48	53-5455
中央外科	名護市城1-1-12	52-2118	かじまやリゾートクリニック	名護市宇宮里518-2	51-1197
大宮医院	名護市宮里3-1-20	53-4116	平安山医院	名護市宇茂佐1702-1	52-6895
ゆうクリニック	名護市宇茂佐の森1-1-5	54-8010	うりずん診療所	名護市宇宮里1004	54-6633
大西医院	名護市城2-10-16	43-0200	スポーク・クリニック	名護市宇屋部117	52-7775
ひだか脳神経外科	名護市宇字茂佐1746-6	54-2828	やんばる協同クリニック	名護市大北5-3-2	52-1001
あがりえクリニック	名護市大東1-5-34	43-0271	久志診療所	名護市宇三原64-7	55-8886
屋我地診療所	名護市宇饒平名460-1	52-8887	北部山里クリニック	名護市大南2-12-26	52-1119
たいら内科クリニック	名護市宮里6-8-7	53-0033	あき内科クリニック	名護市宇字茂佐919-7 1 F	45-0088
クリニック和睦	名護市宇名護4558-48	43-0418			

## 婦人がん検診は2月28日までに受けましょう！

子宮頸がん検診及び乳がん検診は受診期限が2月28日までとなっております。早目に受診しましょう。受診する場合には下記病院に電話で予約をして、受診券はがきを持って行きましょう。受診券はがき対象者にすでに郵送しております。

医療機関名	所在地	電話番号	子宮がん検診	乳がん検診
北部地区医師会病院健康管理センター	名護市宇字茂佐1712-3	52-0777	×	●
那覇西クリニック	那覇市赤嶺2-1-9	098-858-5557	×	●
那覇西クリニックまかび	那覇市真嘉比2-29-22	098-884-7824	×	●
アドベンチスト・メディカル・センター	西原町字幸地868	098-946-2844	●	●
儀間クリニック	西原町字翁長410-1	098-946-6726	●	×
ハートライフ病院	中城村字伊集208	0120-123-026	●	●
うえむら病院	中城村字南上原803-3	098-895-3535	●	○
当山産婦人科医院	宜野湾市宇大謝名5-20-8	098-897-5666	●	○
古堅ウィメンズクリニック	宜野湾市宇大謝名165	098-890-1600	●	○
中部産婦人科医院	沖縄市安慶田1-3-20	098-937-8878	●	○
ちばなクリニック健康管理センター	沖縄市知花6-25-15	098-939-1301	●	●
美里女性クリニック	沖縄市美原2-25-3	098-929-3003	●	○
やびく産婦人科・小児科	北谷町字砂辺306	098-936-6789	●	○
名城病院	うるま市宇赤道175-3	098-974-2121	●	○
中部徳洲会病院	北中城村アワセ土地区画整理事業地内2街区1番	098-932-1110	●	●
ゆいクリニック	沖縄市登川2444-3	098-989-3801	●	○
中部協同病院	沖縄市知花6-25-5	098-938-8828	●	○
あいレディースクリニック	沖縄市美里4-17-7	098-937-1111	●	○
中部地区医師会検診センター	北谷町字宮城1-584	098-936-8290	●	●
いなふくクリニック	宜野湾市真米原3-12-20	098-890-5300	●	×
愛知クリニック	宜野湾市宇愛知1-2-12	098-892-3511	●	×
中頭病院 (条件あり)※入院・通院中の患者のみ	沖縄市登川610	098-939-1300	●	●
パークレーレディースクリニック	浦添市当山2-2-11	098-873-1135	●	×
Naoko女性クリニック	浦添市経塚745-7 経塚駅前モール2階	098-988-9811	●	×
赤嶺レディースクリニック	浦添市城間4-18-2	098-877-8839	●	×
東産婦人科クリニック	浦添市安波茶1-30-17	098-878-5212	●	×
空の森クリニック	八重瀬町字屋原229番地-1	098-998-0011	●	×
KIN放射線治療・健診クリニック	金武町字金武10897番地	098-968-4664	●	●
宜野湾記念病院	宜野湾市宜野湾3-3-13	098-893-2101	×	●
仲宗根クリニック	沖縄市高原7-23-14	098-933-8000	×	○
愛聖クリニック	沖縄市高原5-15-11	098-939-5114	×	○
国立病院機構沖縄病院 ※予約は平日15時～17時に電話にて	宜野湾市我如古3-20-14	098-898-2121	×	●
マンマ家クリニック	浦添市経塚633番地メディカルkプラザ2階	098-988-4141	×	●

※乳がん検診(マンモグラフィ検査)の表示について

●=施設内にマンモ装置がある施設 ○=巡回検診車により実施

## 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.lg.jp](mailto:kenkouzoushin@city.nago.lg.jp)

お知らせ…次回「健康だより」の発行は平成30年4月予定です。