

健康だより

Nago-city Health News

No.207

2018

10月号



けんこうぐんとあんしんちゃん
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	10,140世帯
被保険者数	17,128人
退職者	64人
一般	17,064人

今月のすくすくベイビー

このコーナーではすくすくベイビー訪問でお会いした赤ちゃんを紹介いたします!

こんにちは赤ちゃん



■お名前: **當眞 嗣庵**さん
 ■誕生日: 平成30年6月8日
 ■お父さん: 英嗣さん
 ■お母さん: 杏里さん
 ■訪問者: 小那覇 千草

お父さん・お母さんからのメッセージ

ババママのところへ産まれてきてくれて本当にありがとう♪お兄ちゃんと仲良くすくすく育ててね♪



■お名前: **宜壽次 采千**さん
 ■誕生日: 平成30年5月2日
 ■お父さん: 直人さん
 ■お母さん: 亜津紗さん
 ■訪問者: 島袋 美智子

お父さん・お母さんからのメッセージ

やさしく思いやりのある元気な女の子に成長しますように!



すくすくベイビー訪問とは

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。

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つた子をこのコーナーで紹介します。

はみがきで歯をピカピカにしよう!

赤木 雄誠さん	大竹 遥音さん	金城 咲来さん	玉城 心晴さん	仲宗根 菜々美さん	比嘉 華音さん	宮城 奨人さん
あがりえ 東江 想叶さん	おほな 小那覇 梨華さん	くによし 國吉 絢斗さん	たまき 玉城 志優さん	なかし 利騎さん	ひが 比嘉 はんなさん	みやぎ 宮城 レイアさん
あさと 安里 美輝さん	かかず 嘉数 妃笑さん	くろぬま 黒沼 友絆さん	たまき 玉城 万菜歩さん	なかし 仲地 俐都さん	ひが 比嘉 絆菜さん	みやざと 宮里 皇毅さん
あらし 新城 愛莉さん	かとう 加藤 志真さん	こばしかわ 小橋川 裕晃さん	たまき 玉城 佑晟さん	なかし 仲松 笑香さん	ひが 比嘉 リオさん	みやざと 宮里 菜姫さん
あらし 新城 千博さん	かみやま 神山 大輝さん	しまぶくろ 島袋 光石さん	たまき 玉城 碧人さん	なかし 仲本 郁珠さん	ひがしおんな 東恩納 慧さん	みやざと 宮里 充智太さん
ありぬ 有銘 兼明さん	がなほ 我那覇 絆さん	すえよし 末吉 駿さん	たまき 玉城 杏さん	なかし 長田 早叶さん	ひろた 廣田 垂哉心さん	みやうち 山内 天鶴さん
いけだ 池田 愛利沙さん	がなほ 岸本 篤季さん	すえよし 末吉 幸檢さん	てる 照屋 諒真さん	ながむら 永村 良太郎さん	ひろた 福濱 藍瑞さん	みやうち 山内 結慈さん
いとす 糸洲 朝斗さん	おしもと 岸本 佳奈沙さん	せなほ 瀬名波 心乃助さん	とくち 渡久地 麗さん	なしろ 名城 覇琉さん	まえだ 前田 眞汰さん	やましろ 山城 正騎さん
うえち 上地 陽琉さん	おしもと 岸本 桜子さん	たいら 平良 麻さん	ともせ 友寄 隆惟さん	にしめ 西銘 琉太さん	まえだ 真栄 宗摩さん	やましろ 山城 湊さん
うえち 上地 琉蜜さん	おしもと 岸本 優さん	たかなぎ 高柳 優心さん	なかし 仲宗根 鳳星さん	はなしま 濱島 愛斗さん	まつた 松田 理究さん	やまの 山田 紗桜さん
うだわ 宇田川 結華さん	おしもと 岸本 莉空さん	たなか 田仲 康晟さん	なかし 中曾根 芽空さん	ひが 比嘉 海琉さん	まつもと 松本 力飛さん	よしやま 山本 万桜さん
おおしろ 大城 美晴さん	おしもと 金城 紗和さん	たなはら 棚原 葵心さん	なかし 仲宗根 絢翔さん	ひが 比嘉 咲結さん	みづい 横井 菜さん	
おおしろ 大城 結雅さん	おしもと 金城 世奈さん	たまき 玉城 花奈さん	なかし 仲宗根 煌星さん	ひが 比嘉 咲良さん	みやぎ 宮城 絢心さん	

平成31年度よりピカピカ賞の対象者は「3歳児健診でむし歯がゼロ+毎日仕上げ磨きをしていてお口の中がきれい」に変わります。

- 今月のすくすくベイビー／6、7、8月のピカピカ賞 1
- 国保からのお知らせ／休日健診のお知らせ 2
- 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」／大腸がんについて 3
- すこやかな妊娠と出産のために定期的に妊婦健診を受けましょう／住民健診出発式報告 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。

●10月の夜間相談

10月は、4・11・25の3日間が夜間納税相談日です（20時まで）。



お問い合わせ先：名護市国民健康保険課 保険税係 TEL.53-1212(内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。

問い合わせ先：国民健康保険課 後期高齢者医療窓口 TEL：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17日(土)	午前9時～ 午前11時	午後2時～ 午後3時	名護市役所1階ロビー	午前のみ
11月18日(日)			羽地支所	
12月1日(土)			21世紀の森屋内運動場	
12月2日(日)				

※11月17日・18日については、21世紀の森屋内運動場から名護市役所ロビーへと変更しておりますので、あらかじめご了承ください。

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 前年度不受診者	集団 個別	800円 1,000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 前年度不受診者	集団 個別	600円 1,500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。

40歳になったら毎年1回の 大腸がん検診



がんは加齢にともない罹患するリスクが高くなります。高齢化が進む現代では、2人に1人が生涯でがんにかかるだろうと言われており、誰でも遭遇する可能性がある病気ともいえます。

沖縄で多いがん

75歳未満年齢調整死亡率(平成25年)

男性	女性
1 気管・気管支及び肺	1 乳房
2 大腸	2 大腸
3 肝及び肝内胆管	3 子宮

沖縄県でも「がん」は死因の1位になっており、3人に1人の方が「がん」を理由に亡くなっています。

特に、男女共に
「大腸がん」が多い
状況となっています。



「大腸がん」とは

日本人の男性は11人に1人、女性は14人に1人が発症すると言われており、40歳頃から増加し始めます。

初期には自覚症状がなく、なかなか見つけにくいものです。そこで積極的に受けたいのが定期検診です。

40歳になったら毎年1回がん検診を受診しましょう。また、国立がんセンターの研究によると、

日頃、健康習慣を実践することで、

がん予防に繋がるといわれています。

大腸がん検診とあわせて右記の生活習慣を心がけましょう。

禁煙する

節酒する

身体を動かす

食生活を
見直す

適正体重を
維持する

こんな人は要注意！

- 脂っぽいものが好き
- 緑黄色野菜を食べない
- 家族や親族に大腸がんにかかった人がいる
- 便秘がちである
- 大腸にポリープができたことがある

名護市では、集団健診や11月の大腸がん個別検診にて、便潜血反応検査(検便)を実施しています。

参考：健康おきなわ21ホームページ



あこやかな妊娠と出産のために 定期的に妊婦健診を受けましょう!



妊娠が分かったら出来るだけ早く産婦人科医院を受診し、名護市役所健康増進課の窓口で速やかに妊娠の届出を行いましょ(妊娠11週までが望ましいです)。窓口では、親子(母子)健康手帳の交付と共に、妊娠健診を公費の補助で受けられる受診券(14回分)の交付や、保健師等による相談、各種の情報提供などを行っています。

○妊婦健康診査って何をあるの?

妊婦さんと赤ちゃんの健康状態をみるため、体重測定や血圧測定、尿検査、週数に応じて血液検査や超音波検査、内診を行います。妊婦健診を受けることで、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などを発見でき、必要時適切な医療機関に紹介してもらうなど早めに対応することが出来ます。

妊婦健康診査は標準的に次の間隔で受診することをすすめています。定期的に受けましょ。

期 間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回

妊娠中は、妊娠の経過に伴って心とからだも変化します。妊婦健診ではちょっとしたことで医師や助産師等に相談し、アドバイスを受けながら出産・育児の準備をしていましょ。

*健康増進課でも妊婦・出産に関する相談を行っています。

平成30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39.4%(平成28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!

平成30年度住民健診出発式

日時：平成30年7月30日(月)午後3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
大南区、田井等区、瀬嵩区、屋我区
- ②特別賞：喜瀬区
- ③健康優良者：旭川区／1名
二見区／1名
屋部区／2名

