

# 健康だより

Nago-city Health News

2018年4月号  
NO.205



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 / 10,184世帯  
被保険者数 / 17,448人  
退職者 / 94人  
一般 / 17,354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。



まつばら あじゅ  
お名前: **松原 愛樹**さん(女の子)  
誕生日: 平成29年12月17日  
お父さん: 清志さん  
お母さん: あいりさん  
訪問者: 宮城 順子  
お父さん・お母さんからのメッセージ  
『三姉妹♡ずっと仲良く健やかに...』



せんだ さなみ  
お名前: **千田 漣**さん(女の子)  
誕生日: 平成30年1月31日  
お父さん: 逸さん  
お母さん: 渚さん  
訪問者: 久高 亮子  
お父さん・お母さんからのメッセージ  
『これからも三姉妹仲良くすくすく成長してね♡』



### 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「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。)

## 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。

赤嶺 雄真さん  
秋山 湊人さん  
富海 晴さん  
新垣 きらりさん  
新城 愛結夏さん  
新城 一湖南さん  
池原 颯汰さん  
池原 楓真さん  
石川 華菜さん  
稲福 佑飛さん  
稲嶺 詩月さん  
上地 完怜さん  
上原 杏奈さん  
上原 拓真さん  
上原 春瀬さん  
上原 奏音さん  
上原 愛斗さん  
大城 杏歩さん

大城 薫珠さん  
大城 希子さん  
大城 こよみさん  
大城 莉垂奈さん  
親川 直生さん  
兼城 杏花さん  
神谷 紗羽さん  
狩俣 陽芽花さん  
川平 梨斗さん  
我部 琉音さん  
菊池 彩花さん  
岸本 健市さん  
岸本 輝さん  
岸本 花さん  
金城 和輝さん  
金城 陽乃さん  
金城 悠真さん  
久高 奏輔さん

久保田 寿々さん  
真志堅 興亮さん  
真志堅 春馬さん  
古波藏 遥人さん  
佐藤 剛瑠さん  
志慶真 彩未さん  
島陽 向さん  
島尻 大暉さん  
島津 杏奈さん  
島袋 隼太朗さん  
島袋 怜さん  
下地 優緒さん  
下地 優芽さん  
志良堂 結心さん  
新城 健心さん  
新城 大真さん  
住吉 夏芽さん  
平良 遥洗さん

平良 祐瑠さん  
鷹谷 虎の佑さん  
高山 智次さん  
立津 瑠紀さん  
玉城 彰大さん  
玉城 生采さん  
玉城 周さん  
玉城 花さん  
玉城 陸翔さん  
知念 大耀さん  
津波古 志穩さん  
照屋 規翠さん  
富間 永怜さん  
富真 志奈さん  
富山 琉空さん  
渡口 莉音さん  
仲里 佑真さん  
仲宗根 爽介さん

仲田 絢音さん  
仲村 栄琉さん  
仲村 渠 響さん  
永嶋 太陽さん  
西原 璃子さん  
西平 虎琉さん  
花城 利樹さん  
濱田 晴妃さん  
比嘉 碧さん  
比嘉 新さん  
比嘉 莓瑚さん  
比嘉 空翔さん  
比嘉 聖奈さん  
比嘉 蒼翔さん  
比嘉 理人さん  
比嘉 結華さん  
比嘉 夢乃さん  
比嘉 莉音さん

比嘉 莉依良さん  
廣田 翔琉さん  
備瀬 真珠さん  
福地 柚子さん  
普照 脩瑛さん  
古堅 志星さん  
前田 銀河さん  
真栄田 莓愛さん  
松石 彩芽さん  
松田 光央さん  
松田 夢月さん  
松茂良 芽依さん  
嶺井 海大さん  
宮城 歩さん  
宮城 あみさん  
宮城 咲子さん  
宮城 空さん  
宮城 悠人さん

宮城 遥大さん  
宮城 一向さん  
宮城 悠羽さん  
宮城 來生さん  
宮城 來花さん  
宮里 快青さん  
宮島 佳也さん  
宮平 羽琉さん  
屋富 祖 せなさん  
山川 晴瀬さん  
山城 惠奈さん  
吉崎 健心さん  
渡邊 海樹さん



目次

- 今月のすくすくベビー／12、1、2月のピカピカ賞 ..... 1
- 平成30年4月から保険者努力支援制度が始まります!／予防が大切!子どものむし歯 ..... 2
- 子宮がん施設検診のお知らせ／婦人がん検診自己負担金額変更のお知らせ ..... 3
- 平成30年度 特定健診開始!!／国民健康保険課からのお知らせ／国民健康保険被保険者証の切替はお済みですか? ..... 4

# 平成30年4月から保険者努力支援制度が始まります!

保険者努力支援制度とは、2015年5月「持続可能な社会保障制度を構築するための法律」の中に位置づけられた制度です。これは将来未曾有の少子高齢化の進展に伴い、国民皆保険を堅持していくために国民一人一人が健康づくり、予防に努め、生活習慣病や病気の重症化を予防し医療費や介護保険料を抑えようとする取り組みです。

この制度の中では、健診受診率や特定保健指導率の向上が配点で評価されることとなります。

## <平成28年度>

評価指標	国の目標値	名護市の現状	配点	名護市の配点
特定健診受診率	60%	39.4%	20点	0点
特定保健指導率	60%	54.7%	20点	15点

より多くの方が特定健診が受けやすい環境(休日健診やナイト健診など)を整えていきたいと思っておりますので、一年に一度必ず特定健診・特定保健指導を受けてご自身の健康づくりに活かしてください。



## 予防が大切! 子どものむし歯



名護市は国や県と比較して幼児のむし歯が多く、むし歯予防が課題になっています。むし歯がある子は1歳半健診では100人中3人、3歳児健診では10人中3人で、2年間で10倍も増えてしまっています!

## むし歯の発生原因とは...

むし歯は、**食事**や**あまいおやつ**、**むし歯菌**、**歯の質**、および**時間的要因**が関係して発生します!

### ポイント2

**甘い食べ物、飲み物に注意!**  
あめやジュース、乳酸菌飲料などをダラダラ摂ってしまうと、むし歯になりやすい環境になってしまいます。  
甘いおやつやの摂り過ぎに注意し、おやつは時間と量をきちんと決めましょう。



### ポイント1

**むし歯菌を除去しましょう!**  
「食べたら磨く」「仕上げ磨き」を習慣に!  
おやつの後など歯磨きができないときは、水やお茶を飲んだりぶくぶくうがいをしましょう。上手に磨けるようになる8~9歳ころまでは仕上げみがきをしてあげましょう。  
寝ている間は唾液の量が減るので、むし歯菌が増えやすくなります。特に夜の仕上げ磨きはとても大切です!

### ポイント3

**歯の質を強くしましょう!**  
フッ素はむし歯菌がつくる酸におかされにくい丈夫な歯をつくれます。  
3~4か月に1度歯科医院で塗布してもらうのがオススメです!



## 2歳児歯科健診をご存知ですか?

名護市では2歳~2歳6か月未満のお子さんを対象に、無料で個別歯科健診、フッ素塗布、ブラッシング指導を行っています! 対象の時期に文書でご案内しています。



# 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施設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。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30年4月20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 健康増進課窓口
- ◇検診期間 **平成30年4月23日(月)～6月29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。



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

# 婦人がん検診自己負担金額変更のお知らせ



平成30年度より子宮頸がん検診及び乳がん検診について、自己負担額が一部変更となります。料金は下記のとおりです。

検診種類	実施方法	20～69歳	変更点	
子宮がん検診	集団検診	600円	変更なし	
	個別検診	頸部のみ	<b>1,500円</b>	200円減
		頸部+体部	2,500円	変更なし
検診種類	実施方法	40～69歳	変更点	
乳がん検診	個別検診	<b>1,000円</b>	40～49歳 1,000円減	
			50～69歳 500円減	
	集団検診	800円	変更なし	

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

## 平成30年度 特定健診開始!!

平成30年4月1日より特定健診(40歳～74歳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。**

健康増進課 健康づくり係 53-1212(内線263)

### 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？

国民健康保険税及び後期高齢者医療保険料は、年度途中で年金天引(特別徴収)から納付書払い(普通徴収)に切り替わり納め忘れていた場合などもあります。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。

お問合せ先

国民健康保険課 電話番号 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

平成30年4月から国民健康保険の制度が変わります。

#### 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に加入されている方は除きます。)

4月より、財政運営の安定化と市町村の事務の効率化、国保運営方針の統一化を目的とし、市町村と都道府県とが共同保険者となります。

保険証の印字にも修正がありますのでご注意ください。

なお、広域化になっても国民健康保険にかかる各種事務手続きの窓口はこれまでどおり市町村となります。

国保の保険証の切替えが3月1日から始まっています。

窓口での切替えが必要となる世帯へは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、国民健康保険課窓口にてお早めに切替えの手続きを行ってください。

#### 窓口切替えに持参するもの

・切替え案内ハガキ ・平成29年度の保険証(ピンク色) ・世帯主の印かん(認印可) ・来庁者の印かん(認印可)  
・来庁者の身分証(顔写真付きのもの：1点 それ以外：2点) ・国保税に滞納がある世帯は納付の準備(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月中に平成30年度の保険証を簡易書留にて郵送しています。

また、国保税の滞納があり窓口切替対象となる世帯のなかに、18歳以下の世帯員がいる場合には、その世帯の18歳以下の世帯員へは3月中に完納世帯同様、簡易書留にて一般証を郵送しています。

\*ご不明な点がございましたら下記までご連絡下さい。

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)

### 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7月予定です。