

# 健康だより

けんどうくんとあんしんちゃん  
名護の桜とピートゥー

## 謹賀新年

### 国保加入状況 (10月末現在)

国保世帯数	10,188世帯
被保険者数	17,170人
退職者	57人
一般	17,113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: **西川 来杏さん**
- 誕生日: 平成30年7月28日
- お父さん: 智博さん
- お母さん: 佑季さん
- 訪問者: 喜納 真名美

お父さん・お母さんからのメッセージ

我が家の癒し系  
アイドル  
健康ですくすく  
大きくな～れ



- お名前: **比嘉 是和さん**
- 誕生日: 平成30年8月31日
- お父さん: 拓人さん
- お母さん: 香さん
- 訪問者: 具志堅 佳子

お父さん・お母さんからのメッセージ

にいにいのように  
元気で強くて  
優しい男の子に  
なあれ!!



### 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カ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。



## 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ます。

安里 瑠海さん	あおしろ 大城 颯真さん	きんじょう 金城 結菜さん	じやほな 謝花 陽翔さん	なから 仲地 海さん	ひが 比嘉 運さん	みやぎ 宮城 陽虎さん
あだち 安谷屋 良奈さん	あおしろ 大城 優芽さん	きんじょう 具志堅 冬藤さん	じやほな 謝花 潤さん	なから 仲地 秀騎さん	ひが 比屋根 知歩さん	みやぎ 宮里 桜香さん
あふら 安藤 湊人さん	あおしろ 秋堂 海心さん	きんじょう 具志堅 七香さん	すまよし 末吉 琉空さん	なから 仲原 一希さん	ひが 平田 琉愛さん	みやぎ 宮脇 大旺さん
いけだ 池田 愛羅さん	あおしろ 秋堂 ひよりさん	きんじょう 具志堅 舞子さん	すず 鈴木 ひらりさん	なから 仲間 ゆいさん	ひが 辺土名 虹光東さん	みやぎ やすだ 安田 深智さん
いけだ 池田 想琉さん	あおしろ 神里 初彩さん	きんじょう 具志堅 美邁さん	たか 高 まひなさん	なから 仲間 律記さん	ひが 外間 陽翔さん	みやぎ やまざと 山里 将順さん
いけみや 池宮 萌果さん	あおしろ 嘉味 朝陽さん	けんぼつ けんぼつ レベッカ百合さん	たか 高良 陽登さん	なから 長間 紀依さん	ま 眞朱田 姫桜奈さん	みやぎ やましろ 山城 康裕さん
いしかわ 石川 椿さん	あおしろ 神山 穂佳さん	こう 幸喜 恒和さん	たか 玉城 優勝さん	なから 何盛 成蓮さん	ま 眞謝 優望さん	みやぎ やましろ 山名 鳳さん
いしな 伊志嶺 笑さん	あおしろ 神山 友成さん	こう 幸地 袖希さん	たか 玉城 紬さん	なから 新島 駈さん	ま 眞又吉 佑誠さん	みやぎ やましろ 屋良 朝乃介さん
いしな 伊仲 南翔さん	あおしろ 嘉陽 愛巴さん	こう 崎間 望海七さん	たか 玉城 蓮さん	なから 野原 朝臣さん	ま 眞松川 藍紗さん	みやぎ やましろ 横川 花瑠さん
いしな 稲嶺 莉菜さん	あおしろ 嘉陽 宗都さん	こう 佐久川 直さん	たか 玉那覇 杏さん	なから 眞元 泊さん	ま 眞松田 希心さん	みやぎ やましろ 饒平名 希羽さん
いしな 伊良波 由愛さん	あおしろ 川崎 りあんさん	こう 座間味 真文さん	たか 知念 未貴さん	なから 原田 瑛心さん	ま 眞松田 輝希さん	みやぎ やましろ 湧川 直親さん
いしな 上里 悠登さん	あおしろ 川鍋 壮馬さん	しまぶくろ 島袋 青空さん	たか 知花 昌磨さん	なから 比嘉 杏朱さん	ま 眞松田 昌大さん	みやぎ やましろ 湧川 怜さん
いしな 上地 寛世さん	あおしろ 川端 翼さん	しらば 白木 花さん	たか 津波 来叶さん	なから 比嘉 珠椰さん	ま 眞松本 来凧さん	みやぎ やましろ 和 陽太郎さん
いしな 上間 凜桜さん	あおしろ 許田 琉介さん	しんざと 新里 笑心さん	たか 津波 由芽さん	なから 比嘉 姫心さん	みやぎ 眞みやぎ 岳さん	
いしな 内間 楓奈太さん	あおしろ 岸本 まはろさん	しんざと 新里 侑生さん	たか 眞みやぎ 慶人さん	なから 比嘉 桃々愛さん	みやぎ 眞みやぎ 希旺さん	
いしな 大浦 尚さん	あおしろ 喜屋武 樹さん	しんざと 新里 陸さん	たか 眞みやぎ 碧人さん	なから 比嘉 結香さん	みやぎ 眞みやぎ 才さん	
いしな 大兼久 綾太さん	あおしろ 喜友名 結和さん	しんじょう 新城 碧人さん	たか 眞みやぎ 仲里 緋万里さん	なから 比嘉 夕茜さん	みやぎ 眞みやぎ 幸歩さん	
いしな 大城 すみれさん	あおしろ 金城 佳利さん	しんじょう 新城 咲奈さん	たか 眞みやぎ 仲宗根 凧さん	なから 比嘉 義光さん	みやぎ 眞みやぎ 俊大さん	

はみがきで歯をピカピカにしよう!

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お口の中がきれい」に変わります。

**目次**

- 今月のすくすくベイビー／9、10、11月のピカピカ賞 ..... 1
- 国保からのお知らせ／保健推進員募集 ..... 2
- 名護市の糖尿病／麻しん・風しん混合 (MR) ..... 3
- がん検診の知っておきたい3つのこと／名護市ナイト健診 ..... 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へ 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30年1月～平成30年12月）の所得等によって決まります。重要な手続きとなりますので、申告の必要な方は、期限内に申告をお願いします。

**平成31年度（平成30年分）住民税申告書の提出時期は、平成31年2月1日～平成31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お願いいたします。

※各公民館及び各支所でも巡回相談を行っております。詳しい日時及び場所については市民のひろば1月号及び市ホームページにてご確認ください。

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確定申告が必要です。公的年金のみの方でも収入が400万円以上の方は、確定申告をする必要があります。

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、自己負担額が高い負担区分となり、高額医療費の給付を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 代表電話番号 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

お電話はこちら!



## 保健推進員さん募集中!!

名護市では地域の健康づくりを広めるために、保健推進員44名が活動しています。「地域に貢献してみたい!」「自分や家族のためにも健康についての知識を学びたい!」など、興味がある方大歓迎です!!名護市の健康づくりサポートのため、一緒に活動しませんか。

### 〈主な活動内容〉

☆特定健診受診率アップ!!

⇒各地区で特定健診受診を呼びかける家庭訪問活動を行っています。

☆地域住民へ健康習慣の知識を広める!!

⇒定例会（研修会）で健康に関する知識を学び、地域へ広めています。

訪問した人が受診してくれて嬉しかった



学んだことが家族の健康に活かせる

\*募集している地区は次のとおりです

- 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）
- 健康づくりを一緒に推進してくれる方、お待ちしております。

問い合わせ先：名護市役所 健康増進課 TEL：53-1281（直通）

## 名護市の糖尿病……ご存知ですか？

今、国民の12%以上が「糖尿病」と診断され、同じくらい「糖尿病予備群」と呼ばれる人がいます。つまり国民の4人に1人は糖尿病とその予備群ということになります。

「親が糖尿病」「友達が糖尿の気があるって言われた」…皆さんも一度は口にしたことばではありませんか。名護市は全国と比べて「糖尿病」と診断される人の割合がやや高く、「糖尿病予備群」については1.5倍も多くなっています。予備群の方々は将来糖尿病になる可能性が非常に高いといわれています。このままでは名護市の糖尿病患者は他に類をみない勢いで増加すると予想されます。

糖尿病は予備群のうちに保健指導を受けて生活習慣を変えたり、医師に相談することで健康を保つことができます。しかし症状がないため、健診で見つけなければ対策をとることはできません。名護市の健診受診率は約40%。健診を受けていない人たちの中にこそ、多くの糖尿病予備群が隠れていることが心配されます。

皆さんの周りに健診を受けていない方はいませんか？健康な身体を守るために「いつかじゃなくて、今」健診を受けてみませんか？

\* 健診で糖尿病に関連する検査は「空腹時血糖」「HbA1c（ヘモグロビンエイワンシー）」「尿糖」の3つです。

**空腹時血糖** 異常値：100mg/dl以上

血糖値は食後急上昇するため、空腹時を測定します。  
食後に健診を受けた場合は、HbA1cの数字を確認してください。

**HbA1c** 異常値：5.6%以上

過去1～2か月の平均的な血糖の状態が分かります。

**尿糖** 異常値：+以上

尿の中に糖が含まれているかを調べます。



### 名護市の糖尿病の様子 (平成28年度)



出典：2016年国民健康・栄養調査

\* 糖尿病予備群とは……  
空腹時血糖110～125mg/dlまたは  
HbA1c6.0～6.4%の方をいいます。

## 麻しん・風しん混合(MR)第1期・第2期の 定期予防接種はお済ですか？

沖縄県では今年、麻しん(はしか)と風しんの発生が報告され、全国的にも多くの患者が報告されました。お子さんが感染するとまれに脳炎などの重い合併症、妊婦さんが感染してしまうと流産の危険性、心身の障がいをもって生まれてくる可能性があります。麻しんウイルスは非常に感染力が強く空気感染するため、手洗いマスクの使用のみでは予防できません。飛沫(咳やくしゃみ)感染である風しんウイルスは麻しんほど感染力は強くありませんが、麻しん風しん共に予防接種が有効とされています。

定期接種対象年齢になったらできるだけ早く麻しん・風しん混合(MR)の  
予防接種を受けましょう。

### 麻しん・風しん混合 (MR)対象者

1期 (1回)	1歳～2歳未満 ※1歳になったらできるだけ早めに接種しましょう
2期 (1回)	小学校就学前の1年間にある児 平成30年度の対象(H24.4.2生～H25.4.1生)

※1回の接種では十分に免疫がつかない方もいるため、1期と2期の2回の接種が必要です。また、30代～50代(接種歴がない、または1回接種の世代)の男性を中心に発症することが多いです。妊娠中は予防接種を受けることはできません。妊婦さんや、生まれてくるお子さんを守るためにもできる限り予防接種を受けてください。



# がん検診の知っておきたい3つのこと

「異常があってから病院に行けば大丈夫」と思っていませんか？

- 1 がん検診は特に症状がない健康なみなさんが対象です。**  
もし、がんが見つかった場合、症状が出る前のがん、つまり早期がんである可能性が高く、早期治療につながりやすいのです。
- 2 精密検査が必要といわれたら必ず受けてください。**  
医師と相談して必ず適切な精密検査を受けてください。精密検査を受け、早期発見・早期治療へ繋がること「がん」による死亡を防ぐカギとなります！  
**重要！**
- 3 がん検診は1回だけではなく、繰り返し受けること。**  
がん検診は1回受けて終わりではありません。定期的な検診を受ける必要があります。効果的ながんの受診間隔が定められています。  
※気になる症状がある場合は医療機関を受診してください。



**胃がん検診** 40歳以上 年1回

- 胃部エックス線検査  
発泡剤(胃を膨らませる薬)とバリウム(造影剤)を飲み撮影を行うことで、胃の中の凹凸や形を調べます。
- ◆精密検査  
胃内視鏡検査(胃カメラ検査)

**大腸がん検診** 40歳以上 年1回

- 便潜血検査  
便の中に血液が混ざっていないか調べ、大腸内の出血の有無を調べます。
- ◆精密検査  
大腸内視鏡検査(大腸カメラ検査)

沖縄県は男女とも死亡率が高い

**肺がん検診** 40歳以上 年1回

- 胸部エックス線検査  
肺をエックス線撮影し調べます。  
※たばこを吸う人は医師の判断で痰(たん)検査を実施します。
- ◆精密検査  
胸部CT検査・気管支鏡検査

**乳がん検診** 40歳以上 2年に1回

- マンモグラフィ検査  
乳房専用のエックス線撮影にて、しこり等を調べます。
- ◆精密検査  
超音波検査  
細胞診・組織診

沖縄県の女性は死亡率が高い

**子宮頸がん検診** 20歳以上 2年に1回

- 細胞診  
子宮の入り口(頸部)の細胞を取り、顕微鏡でがん細胞の有無や種類を調べます。
- ◆精密検査  
コルポスコープ・組織診  
(子宮頸部を拡大鏡で観察します)

沖縄県の女性は死亡率が高く近年増加傾向にあります

**健康は予防から！**



## 名護市国民健康保険にご加入のみなさまへ 最後に健診を受けたのは何年前ですか？

**特定健診は無料です**

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。すでに通院中の方も年に1度は特定健診を受けましょう！

**名護市ナイト健診 (要予約：先着90名) ※定員に達し次第、締め切ります。**

- 健診日時：平成31年1月16日(水) 午後6時～7時30分受付  
1月23日(水) 午後6時～7時30分受付
- 健診場所：北部地区医師会病院健康管理センター

名護市健康増進課健康づくり係 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。

### 名護市ナイト健診の日程に都合がつかないみなさまへ

名護市国民健康保険に加入している40～74歳の方は、国民健康保険証を提示すれば**病院で特定健診(無料)**が受診できます。**平成31年3月31日まで**となりますので、お早めに受診していただくことをおすすめします。  
※ご不明な点がございましたら、健康増進課までご連絡ください。TEL：43-9006(直通)