

健康だより

Nago-city Health News

No.209

2019

4月号



けんどうく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 (2月末現在)

国保世帯数	10,080世帯
被保険者数	16,980人
退職者	34人
一般	16,946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: 仲地 茅隼さん
- 誕生日: 平成30年12月7日
- お父さん: 祥吾さん
- お母さん: 杏実さん
- 訪問者: 大浦 和枝

お父さん・お母さんからのメッセージ
茅隼★
生まれてきてくれてありがとう。
お姉ちゃんに負けず、元気いっぱいすくすく大きくなってね♪
茅希、茅隼大好きだよ♥



- お名前: 伊差川 玲生さん
- 誕生日: 平成30年11月22日
- お父さん: 英吾さん
- お母さん: 杏樹さん
- 訪問者: 久高 弥生

お父さん・お母さんからのメッセージ
思いやりのある姉妹に
なりますように★ミ



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。

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つた子をこのコーナーで紹介します。

相川 心晴さん	上間 創太さん	金城 美愛さん	新里 莉彩さん	仲里 豪泰さん	比嘉 知世さん	松原 愛和さん
東江 輝星さん	宇良 桜虎さん	金城 悠真さん	新里 怜衣さん	仲里 羽琉さん	比嘉 桐也さん	光部 陽介さん
安里 珠絆さん	浦崎 直郁さん	金城 昌直さん	末吉 風さん	仲宗根 奏太さん	比嘉 新菜さん	宮城 綺杏さん
安里 悠真さん	大城 恵菜さん	金城 凜桜さん	砂川 来夢さん	仲地 星月さん	比嘉 ひかりさん	宮城 楓花さん
安次 諒さん	大城 紀菜さん	金城 弥以さん	童 董さん	仲本 真鳳さん	比嘉 飛龍さん	宮城 睦生さん
久富 晃成さん	大城 健太さん	久志 瑞風さん	平良 葉太郎さん	長田 望緒さん	比嘉 風華さん	宮城 結雅さん
天久 篤人さん	大城 咲菜さん	國吉 希愛さん	平良 澤岬さん	長田 結翔さん	比嘉 芽愛さん	宮城 悠誠さん
新垣 篤人さん	大城 健太さん	國吉 悠陽さん	谷口 仁衣菜さん	永田 唯珠さん	比嘉 悠翔さん	宮城 梨央さん
五十 健人さん	翁長 優陽さん	國吉 悠陽さん	谷口 仁衣菜さん	名城 歩武さん	比嘉 楓さん	宮城 璃子さん
石川 愛華さん	小那覇 想和さん	具志堅 快斗さん	玉城 旺祐さん	名城 圭祐さん	比嘉 里珠さん	宮城 琉海さん
石垣 美羽さん	小那覇 百合花さん	具志堅 桜月さん	玉城 海晴さん	新島 圭祐さん	比嘉 琉都さん	宮平 一希さん
石垣 璃空さん	親川 想さん	具志堅 結皇さん	玉城 聖絆さん	西平 琥咲空さん	比嘉 れのんさん	八代 すみれさん
石垣 煌智さん	春日 南音さん	小波津 寛哉さん	玉城 輝空さん	根路 大智さん	比嘉 廣田さん	山内 ひなたさん
伊豆 葵さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	拝根 謙蔵さん	比嘉 福嶋さん	山川 峻生さん
糸数 紅杏さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	花城 愛奈さん	比嘉 福嶋さん	山川 峻生さん
糸洲 結太さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	林 朔太朗さん	比嘉 福嶋さん	山川 峻生さん
井上 大輝さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	比嘉 葵さん	比嘉 古堅さん	山里 琉志さん
上地 完采さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	比嘉 葵さん	比嘉 古堅さん	山里 琉志さん
上地 航平さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	比嘉 葵さん	比嘉 古堅さん	山里 琉志さん
上地 遼斗さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	比嘉 葵さん	比嘉 古堅さん	山里 琉志さん
上地 頼空さん	兼次 葵さん	小松 功慎さん	知念 大地さん	比嘉 葵さん	比嘉 古堅さん	山里 琉志さん

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い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/12、1、2月のピカピカ賞 1
- 特定保健指導/めざせ健康名護シティー 2
- 国民健康保険被保険者証の切替え/国保からのお知らせ 3
- 特定健診のお知らせ/子宮がん施設検診のお知らせ 4



新年度!! 新たな自分へ生まれ変わりますか?

特定保健指導 をきっかけに生活習慣改善を!

～特定健診の後、特定保健指導を受けましょう～

「特定保健指導」とは…

健診の結果に基づきメタボの予防・改善に向けて専門家（保健師・看護師・栄養士）から受けるアドバイスや支援のこと

以下の基準に1つ以上当てはまったあなたはメタボかも!?

特定健診

●内臓脂肪型肥満

腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上

+

●**高血糖** 空腹時血糖100mg/dl以上

●**高血圧** 収縮期血圧130mmHg以上
かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上

●**脂質異常症(高脂血症)**
中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または
HDL コレステロール40mg/dl未満

●**喫煙中**

健診結果に基づき、メタボに該当した方は…

特定保健指導 対象となった方は、後日ハガキもしくは電話にてご連絡いたします。

特定保健指導のメリット

専門家から自分の生活にあった助言を受けられる!

無理せず、自分のペースで出来る!

無料で受けられる!

特定保健指導を受けた方の声

Aさん(男性)：自分の体の事なのに全然わかっていなかったな。正しい情報がもらえてよかった!

Bさん(女性)：保健指導を受けたら、自分の生活を振り返ることが出来る!これから頑張ってみよう～!



すごいぞ! 島野菜パーク! めざせ健康名護シティー!

わかめ会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域でできる健康づくりに日々活動を行っております。



ゆんたくクイズ Q&A

摂りすぎるとからだに悪い「S.O.S」があります。何のことでしょう?

1. すし、オードブル、ステーキ
2. さくらんぼ、オレンジ、すいか
3. 塩、油、砂糖

答え 3. 「S.O.S」は塩(SALT)、油(OIL)、砂糖(SUGAR)の頭文字です。

この3つは、人間には欠かせないものですが摂りすぎると生活習慣病などの原因にもなります。しかし、食材や調理方法を工夫すると病気になりにくくなります。

近年の県民の食生活は、塩分や油の多い食事、食物繊維不足が課題に挙げられております。そこでわかめ会では、沖縄の健康長寿を支えてきた「島野菜」に注目したメニューを市民のひろばやソーデーマーチ等で紹介しています。

今年度はその担い手になる「食生活推進員」の養成講座も予定していますので、ぜひ一緒に学び元気な名護市にしてみませんか?

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。)

国保の被保険者証の切替えが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。きちんと切替えを行わないと、医療機関へかかった際の医療費が全額自己負担となってしまいます。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30年度の被保険者証 (青色)
- ・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)



切替えは
早めによ〜



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31年度の被保険者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、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。

※5月1日より元号が変わります！

平成31年4月までに発行する被保険者証は、経過措置として有効期限を平成32年と表示します。記載の有効期限までは今回交付した被保険者証がお使いいただけます。

*ご不明な点がございましたら下記までご連絡下さい。

お問い合わせ先：名護市国民健康保険課 保険給付係 TEL.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？
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をご確認をお願いします。

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。



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。

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

お問
い合
せ先

お電話は
こちら！



特定健診のお知らせ (無料で受診できます)

実施期間：4月1日～3月31日

生活習慣病(糖尿病、心臓病など)の早期発見と重症化(人工透析等)を予防し、生活習慣病にかかる医療費を抑えるために特定健診を行っております。「自分は大丈夫」と思わずに、年に1度は健診を受けましょう。

対象者	受診方法	場所	補足情報
40歳～74歳の方 (国民健康保険加入者)	集団健診	各公民館等	日程については、名護市ホームページをご覧ください か、「健康づくりカレンダー」へ掲載しております。
	個別健診	医療機関	受診できる医療機関については、名護市ホームページを ご覧くださいか、健康増進課まで問合せください。

人間ドックとの併用も可能です。(市内では、北部地区医師会病院健康管理センターのみとなります。)

人間ドック
各医療機関設定額
〇〇〇〇〇円

特定健診受診券
(国民健康保険証)
項目分7,020円

自己負担

よくある質問



Q 病院に通院中なのですが、健診を受ける必要がありますか？

A 治療中の病気を悪化させないためにも、また新たな病気を予防するためにも、**年に1度特定健診の受診をお願いします。**
特定健診は、かかりつけ医の病院でも受診できることがありますので、病院または名護市役所健康増進課まで問合せください。

Q 職場の健診と特定健診のどちらを受診したらいいのですか？

A 国民健康保険に加入されている方でも、職場で健診を受けることができる場合には、**原則として職場の健診を受けていただくことになります。**

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31年4月19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31年4月22日(月)～6月28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 健康増進課 健康づくり係 電話53-1212(内線263)