

健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (8月末現在)

国保世帯数	10,141世帯
被保険者数	16,892人
退職者	11人
一般	16,881人



今月の すくすくベイベー

このコーナーでは、
すくすくベイベー訪問で
お会いした赤ちゃんを
紹介します！



お名前 せきや りこ
関谷 璃子さん
誕生日：平成31年1月9日
お父さん：晃一さん
お母さん：亜矢子さん
訪問者：神山 加奈子



お名前 かねだ きりや
兼田 暉也さん
誕生日：令和元年5月10日
お父さん：茂貴さん
お母さん：サコリさん
訪問者：當間 晶子

パパとママの宝物
産まれてきてくれて
ありがとう!!

お父さん・お母さんからの
メッセージ



たくましく、
大きく、
優しい子に育て!

お父さん・お母さんからの
メッセージ



すくすくベイベー訪問とは

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ヶ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。

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。

あいほら しおん 相原 聖音さん	いは みく 伊波 美紅さん
あづま いさき 東 武輝さん	うえち とうこ 上地 柊子さん
あらかき あいさ 新垣 愛紗さん	うえはら みおか 上原 未央佳さん
あらかき こうき 新垣 光希さん	おおしろ いくと 大城 郁人さん
あらしろ はると 新城 温士さん	おおしろ かおる 大城 薫さん
あらかき ゆうあ 新垣 優亜さん	おおしろ こころ 大城 心さん
いけはら しゅんと 池原 駿都さん	おおしろ りょうや 大城 良弥さん

かわかみ こうと 川上 幸歩さん
がきや しゅうせい 我喜屋 宗晴さん
きしもと けんと 岸本 憲杜さん
きしもと こうな 岸本 幸和さん
きしもと りらさん 岸本 りらさん
きんじょう こお 金城 虎旺さん
きんじょう ここみ 金城 心美さん
きんじょう ともき 金城 朋希さん
ぎのざ あんり 宜野座 杏理さん
くだ 久田 ひかりさん
くろき すずか 黒木 涼禾さん

ぐしけん さあや 具志堅 紗彩さん
ごや ひまり 呉屋 陽真里さん
さかい ひびと 境井 飛仁さん
さきはま せな 崎濱 星七さん
ざまみ せいゆう 座間味 盛友さん
しまぶくろ りおと 島袋 利王叶さん
しろま ひめか 城間 姫樺さん
しんざと あかり 新里 月さん
せんだ しずく 千田 滯さん
たまい ようた 玉井 陽大さん
たまき とうま 玉木 柊馬さん

たましろ せいな 玉城 星奈さん
たもと あい 田本 愛依さん
とくもと ゆあ 徳元 結音さん
とぐち せいのすけ 渡久地 政ノ介さん
なかそね こうた 仲宗根 康太さん
なかむら おうすけ 中村 王輔さん
なかむら かりん 中村 果鈴さん
ながみね りゅう 長嶺 琉さん
なみざと きよら 並里 清楽さん
ゆずは ナンティア 柚巴さん
にしひら はくと 西平 箔冬さん

ねろめ つばさ 根路銘 大翔さん
はらだ とうい 原田 統生さん
ひが ここ 比嘉 心子さん
ほかま かほ 外間 花歩さん
ほりえ あやと 堀江 綾人さん
まつがわ あさひ 松川 陽さん
みやぎ はす 宮城 羽栖さん
みやざと ゆりは 宮里 友里葉さん
もとい あいり 本井 愛莉さん
やまかわ たける 山川 尊さん

令和元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40.4%(平成29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う!

令和元年度住民健診出発式

日時 令和元年7月19日(金)午後3時30分～

場所 名護市役所1階ピロティ



特定健診受診率向上地区

城区 / 饒平名区

特別賞

大東区 / 仲尾次区 / 振慶名区 /
三原区 / 大浦区



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。

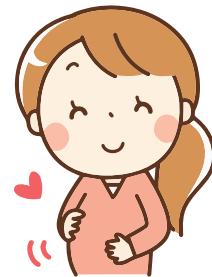
所得の低い方は、世帯(世帯主及び被保険者)の所得水準に応じて保険料の被保険者均等割負担額が軽減される場合があります。なお、所得の申告が無い場合は軽減の対象となりませんので、必ず申告してください。





妊娠中のママと赤ちゃんのための

体重管理と食生活



妊娠中は、おなかの赤ちゃんを育て出産や育児に備えるために、羊水や胎盤、循環血液量、乳房につく皮下脂肪、赤ちゃんの重さなど体重が増加していきます。

妊娠中の体重増加量の目安は妊娠前の体格(BMI)によって目安が決められています。

以下の表を参考にしましょう。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

非妊娠時の体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量
やせ BMI18.5未満	9～12kg
ふつう BMI18.5～25.0未満	7～12kg
肥満 BMI25.0以上	おおよそ5kg目安 ※医師に確認

妊娠中の適切な体重増加は安全なお産や元気な赤ちゃんを産むための第一歩です。

しかし、名護市では妊婦さんの約半数が妊娠中に体重が増えすぎたり、少なすぎたりしています。

増加の仕方によっては以下のリスクが高まり、ママや赤ちゃんに悪影響を及ぼすことがあります。



体重増加が多すぎるとおこりうること

妊娠高血圧症候群 / 巨大児出生 / 妊娠糖尿病 / 帝王切開分娩 / 分娩時の出血多量 など

体重増加が少なすぎるとおこりうること

貧血 / 早産 / 低出生体重児出生 / 子どもの将来の生活習慣病 など

望ましい体重増加のために妊婦さんが出来ること



①定期的に妊婦健診を受診する。

ママの体や赤ちゃんのからだの状態を知ることができます。

②安定期に入ったら散歩で適度に体を動かす。

医師の指示(許可)を確認しましょう。

③バランスの良い食事をとる。

「1汁3菜」を基本に1日の中で牛乳・果物を間食として加えると良いでしょう。味付けは薄めに、良く噛んで!

妊娠前期は葉酸たっぷり、中期はたんぱく質とカルシウム、後期は鉄分をしっかり摂りましょう。

赤ちゃんが食物アレルギーになることを気にして、妊娠中や授乳中に母親が卵や乳製品などの食物除去を行うことは推奨されていません。

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(～15週目)	+50kcal / 日
妊娠中期(16～27週目)	+250kcal / 日
妊娠後期(28週目～)	+450kcal / 日

④毎日決まった時間に体重をチェックし、変化に気をつける。

増加しない場合は間食(果物・乳製品等)で補い、増加しすぎたら間食(お菓子等)を控えましょう。

長く噛める物(カロリー控えめのガムやスルメなどがオススメ)。

市民ほっと健康相談で妊娠中の食事の相談等ができます。(無料)

日時 毎週月曜日
午前9:30～11:30

場所 名護市役所 健康増進課

電話相談も随時受付中! ☎0980-53-1212 (内線143)



受けよう!

40歳をすぎたら

がん検診

大腸がん検診

「がん」は我が国の死因の第1位であり、その中でも大腸がんにかかる人が増えています。日本人男性の11人に1人、女性は14人に1人が発生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大腸がん検診です。

! 40歳以降の方は、毎年1回がん検診を受診することがとても大切です。

大腸がん検診の流れ

①検診場所を選ぶ

集団健診会場や個別健診(11月限定)で受けられます。

②検査キットを受け取る

健診会場や医療機関で受け取ることができます。

③2日分の便をとる

とった後は冷暗所(冷蔵庫等)で保管します。

④後日、検査キットを提出する

検査キット受け取り時に提出場所を案内します。

⑤検診の結果を必ず確認する

POINT

検診の結果に「陽性(+)」があれば必ず精密検査(大腸内視鏡検査)を受けましょう。

がん検診はがきは届いてますか?

名護市民の方は、1,836円の大腸がん検診が

500円で受けられます!

※はがきをお持ちでない方は、健康増進課窓口で発行することができます。

検診会場について

集団健診会場や個別健診を行っている医療機関は、健康増進課窓口へお問い合わせいただくか、右のQRコードよりご確認ください。



集団検診会場

11月限定! 医療機関でも受診できます

- 久志診療所
- 中央外科
- 屋我地診療所
- たいら内科クリニック
- あき内科クリニック
- ゆうクリニック
- 大宮医院
- やんばる協同クリニック
- かじまヤリゾートクリニック
- 大北内科胃腸科クリニック
- 北部地区医師会病院(健康管理センター)



※随時、医療機関が追加される場合があります

☎お問い合わせ先

名護市役所 健康増進課 TEL.0980-53-1212(内線263)

休日健診の開催お知らせ



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。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。

休日健診日程表

開催日	開催場所	受付時間
11月2日(土)	羽地支所	9時～11時
11月16日(土)	屋部小学校	
11月17日(日)	北部生涯学習推進センター	
11月30日(土)	あけみおSKYドーム	
12月1日(日)		