

# 健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (11月末現在)

国保世帯数	10,087世帯
被保険者数	16,739人
退職者	7人
一般	16,732人

こんにちは  
赤ちゃん♪

## 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 じよ せおん  
徐世恩さん

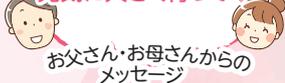
誕生日: 令和元年8月8日  
お父さん: 光日さん  
お母さん: 明菜さん  
訪問者: 豊里 千奈美



お名前 じゃはな こはる  
謝花琴陽さん

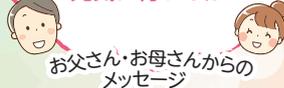
誕生日: 令和元年9月6日  
お父さん: 良美さん  
お母さん: 沙織さん  
訪問者: 猪股 啓子

末っ子長男坊!!  
姉達2人に負けず  
元気に大きく育てて



お父さん・お母さんからの  
メッセージ

みんなのアイドル♡  
笑顔いっぱい♪  
元気に育ててね!



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。



9・10・11月の

## ピカピカ賞

名護市の3歳児健診で虫歯がなく、お口の中がきれいで、  
毎日仕上げ磨きをしている子をこのコーナーで紹介いたします。

あずま りく  
東 碧久さん

うえち ゆいと  
上地 悠仁さん

ぎすし れんと  
宜寿次 蓮心さん

たまさと せいま  
玉里 成真さん

なかむら はづき  
中村 羽月さん

みやぎ ゆりな  
宮城 友利那さん

あづま こうせい  
東 幸誠さん

おおしろ ふみか  
大城 章嘉さん

ぐしけん るか  
具志堅 琉歌さん

たましろ ゆうり  
玉城 佑理さん

なかむら はやと  
仲村 隼さん

みやぎと ここな  
宮里 心桜さん

あめく えみ  
天久 笑さん

おくの とうい  
奥野 桃生さん

さきはま こはる  
崎濱 心陽さん

ちなん しんせい  
知念 申聖さん

なかもと しゅうへい  
仲本 周平さん

もろみ かなえ  
諸見 奏恵さん

いさ ひなたさん  
伊佐 ひなたさん

おなが いとな  
翁長 愛絆さん

しまぶく かいと  
島袋 快斗さん

つじ あやね  
辻 綾音さん

ひがしおんな そうほ  
東恩納 蒼波さん

やら おとほ  
屋良 音羽さん

いしかわ だいき  
石川 大樹さん

かねだ しゅりあ  
金田 朱梨明さん

しまぶくる はる  
島袋 陽さん

とう ゆりか  
桃宇 優里花さん

びせ あかり  
備瀬 明里さん

よぎ かなな  
與儀 寛奈さん

いしかわ  
石川 にこさん

かみや こあ  
神谷 向吾さん

しもじ  
下地 ひかりさん

とかしき  
渡嘉敷 りおさん

びせ ひかり  
備瀬 光里さん

よしひら ここ  
与志平 瑚子さん

いは そうた  
伊波 蒼空さん

かわま くれは  
川間 紅巴さん

じゃはな りほ  
謝花 怜穂さん

とぐち みはな  
渡久地 美花さん

ふくざわ かのん  
福澤 花音さん

よねだ みれい  
米田 実玲さん

# 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・ 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31年1月～令和元年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。**



令和2年度（平成31年～令和元分）市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間

令和2年2月3日（月）～ 令和2年3月16日（月）

※申告期間の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申告会場にご来場下さい。

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たします。

※**今年度は申告会場が変わります。**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。

（申告期間中は、本庁税務課窓口では相談受付を行っておりませんので、ご注意ください。）

※前年中の所得が公的年金のみでその合計収入金額が400万円以下の方は、申告の必要はありません。ただし、社会保険料や生命保険料又は扶養控除等を受けようとする方は申告が必要です。

※遺族年金及び障害年金のみの場合は申告が必要です。また、収入がない方も国民健康保険税・後期高齢者医療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、高額療養費の支給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。

### ■国民健康保険税について

☎お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 保険税係 TEL. 0980-53-1212（内線274）

### ■国民健康保険給付について

☎お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 保険給付係 TEL. 0980-53-1212（内線156）

### ■後期高齢者医療保険について

☎お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 後期高齢担当 TEL. 0980-53-1212（内線167）

### ■市民税・県民税申告について

☎お問い合わせ先 名護市役所 税務課 市民税係 TEL. 0980-53-1212（内線187）



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



妊娠に気づいたら、名護市役所健康増進課の窓口でできるだけ早く妊娠の届出を行いましょう(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、妊婦健診を公費で受けられる受診券(14回分)や、保健師等による相談、各種の情報提供などを受けることができます。

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。定期的に受診しましょう。

期間	妊娠～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

## 妊婦健康診査って何をやるの？

妊婦さんの体調や、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるため、身体測定や血圧測定、血液・尿検査、週数に応じて超音波検査や内診を行います。妊婦健診を受けることで、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気に早く気づき、早く対応することが出来ます。

もし、妊娠高血圧症候群になってしまうと、妊婦さんは脳出血、赤ちゃんは早産やお腹の中で十分に発育しない胎児機能不全のリスクが高くなります。また、妊娠糖尿病だと早産や将来糖尿病になるリスクが高くなり、貧血になると早産や胎児機能不全になる可能性があります。

**健診を受けることは非常に重要です。**

次のような症状の際は、すみやかに受診しましょう。お腹の強い張りや痛み、出血、強い頭痛、つわりがひどく水分もとれない、胎動が急に感じられなくなったなど、妊娠中は、妊娠の経過に伴って、心とからだも変化します。ちょっとしたことでも医師や助産師等に相談し、その時々々の生活状況に応じたアドバイスを受け、出産・育児の準備をしましょう。

これくらい大丈夫...  
と思わないで!!

# 放っておくと危険な糖尿病



糖尿病は、発病初期には自覚症状がありません。そのため治療をせずに放置したり、合併症が起きてからわかる事も多い病気です。

「まだ糖尿病の段階にはなっていないから大丈夫」と思っていませんか?? 実は正常高値と言われる段階から、からだの中では、すでに変化が起き始めています。ぜひ健診を受けて自分の状態を確認し、正常高値と言われた段階から、早めに生活習慣を見直して合併症を予防しましょう!! また、糖尿病型と言われた方は生活習慣の見直しと同時に、早めに病院を受診しましょう。

## 糖尿病の段階

	正常値	正常高値	境界型	糖尿病型
HbA1c	5.5%未満	5.6～5.9%	6.0～6.4%	6.5%以上

## 糖尿病の主な合併症

※正常高値の段階から起こる可能性がある

細小血管障害(細い血管の障害)

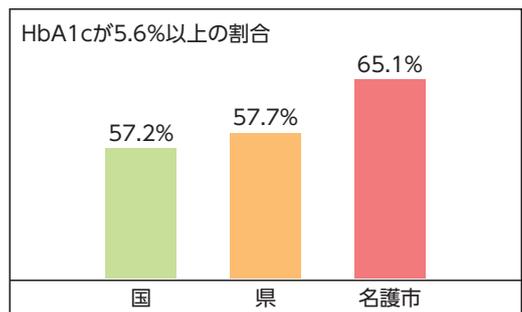
糖尿病網膜症 / 糖尿病性腎症 / 糖尿病神経障害

大血管障害(太い血管の障害)

脳梗塞・脳卒中 / 狭心症 / 心筋梗塞 / 動脈硬化



## 名護市の糖尿病の現状(平成30年度)



約6割の方が、  
すでに血管障害を起こしている可能性がある!!

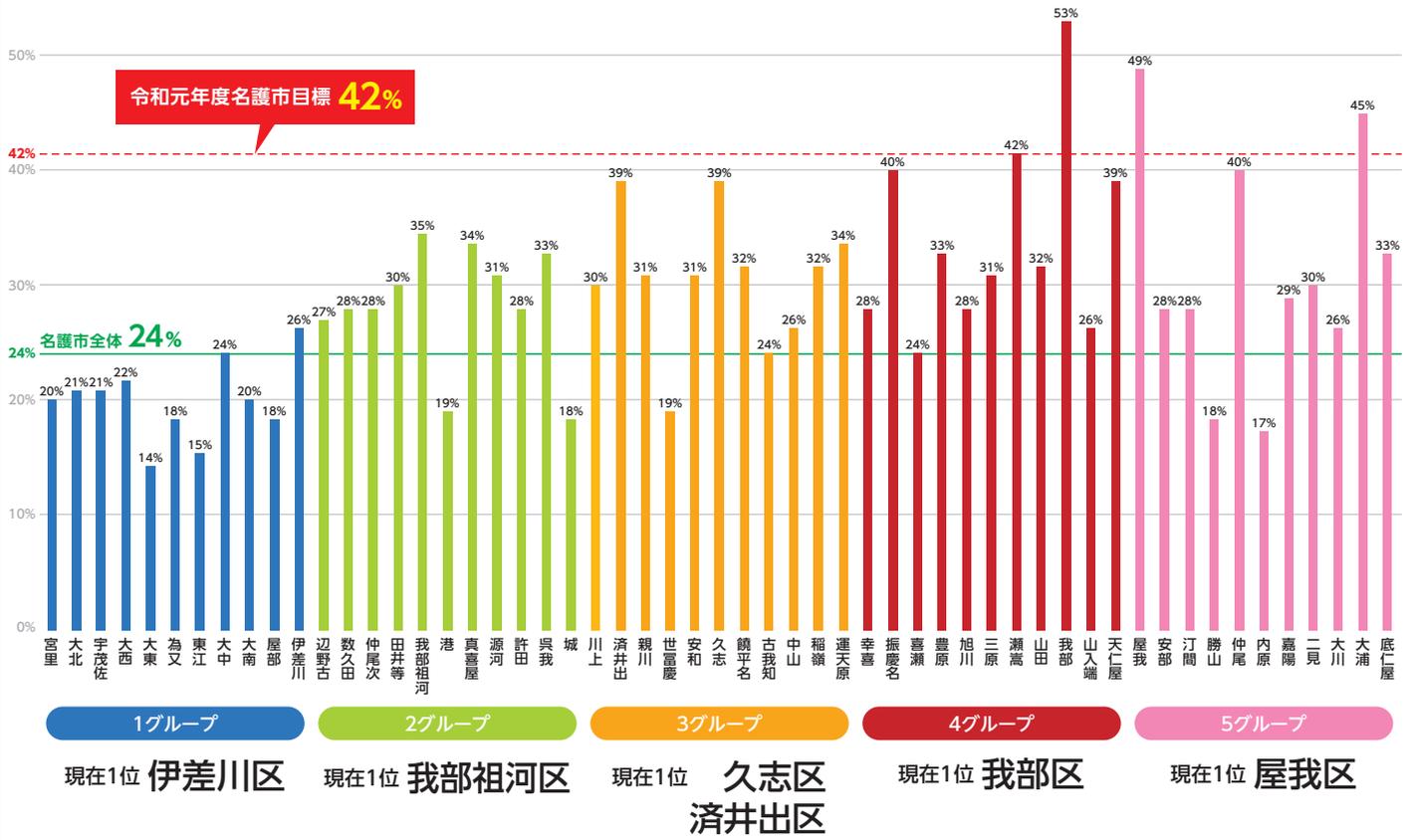
## みみより情報!

名護市では血糖値が高い方へ、保健相談の際に“糖尿病連携手帳”をお渡ししています。

ご本人・かかりつけ医・市の専門職(保健師・看護師・栄養士)で、治療方針や生活習慣について相談できる手帳となっています! ぜひご活用ください。



# 令和元年度 特定健診受診率(速報値)



## グループ内で1位の地区はテントがもらえます!

注:過去に1度テントをもらった地区に関しましては、特別賞(健康づくりに関するグッズ等贈呈)表彰いたします。

### 特定健診受診率 優秀地区部門

国の定める目標受診率(60%)に達しているか、グループ内において最も受診率が高い地区へテントを贈呈いたします。

### 特定健診受診率 向上地区部門

今年度の受診率が昨年度の受診率を上回った地区へ健康グッズ等を贈呈いたします。

【グループについて】特定健診対象者の多い順で地区を並べ、5グループに分けております。

【表彰に関する変更点】**昨年度** 特定健診受診率 向上地区部門→**今年度** 特定健診受診率 向上地区部門 / **特定健診受診率 優秀地区部門**

特定健診を受診していない方へ

## ナイト健診

予約受付中

要予約:先着120名

日時 令和2年1月16日(木) / 令和2年1月23日(木)

場所 21世紀の森 屋内運動場

受付 午後5時30分~午後7時

※ご都合の合わない方は、医療機関にて予約・受診してください。

通院中の方も受診できます。治療のために行う検査と特定健診では発見できる異常が違いますので、通院中の方も健診を受けることをおすすめします。主治医の先生に相談してみましょう。



健康増進課 健康づくり係 TEL.0980-43-9006 E-mail: kenkouzoushin@city.nago.lg.jp