

こんにちは赤ちゃん このコーナーではすくすくベビークン訪問でお会いした赤ちゃんを紹介します。

今月のすくすくベビークン

あらしろ りり
お名前 新城 莉里さん

誕生日 : 令和3年3月4日
お父さん : 綱哉さん
お母さん : 里澄さん
訪問者 : 具志堅 佳子

お父さん・お母さんからのメッセージ

「我が家のプリンセスリリちゃん♥みんなからの愛情をたっぷりもらって素敵で優しい女の子に育ってね(*´ω`*)」



みやぎ めい
お名前 宮城 芽祈さん

誕生日 : 令和3年5月7日
お父さん : 翔太郎さん
お母さん : 理映さん
訪問者 : 小林 英子

お父さん・お母さんからのメッセージ

「生まれて来てくれて本当にありがとう。私達にとってあなたとの忙しい時間は尊い思い出の時間です。沢山の新芽から色とりどりの花が咲きますように祈りを込めて…。どうか、これからも元気に成長して下さい。」



**すくすく
ベビークン訪問**

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。



6・7・8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、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。

あさと げんりゅう 安里 善龍さん	おとしろ けんじん 大城 雄仁さん	しまぶくろ くるな 島袋 琉愛さん	たまき りょうま 玉城 龍真さん	なかとね みなん 仲宗根 心南さん	ひがし りゅうく 比嘉 琉城さん	みやぎ れん 宮城 玲来さん
あにや りのあ 安仁屋 莉叶さん	おおたに つばき 大谷 羽輝さん	しろま れいと 城間 麗翔さん	たまざと しゅう 玉里 終さん	なかた こうた 中田 昊汰さん	ひらた きほ 平田 希帆さん	みやざと あいか 宮里 心香さん
あらい いちの 荒井 一乃さん	おなほ じん 小那覇 仁蘭さん	しょうじ かなさ 小路 叶紗さん	ちねん ひかる 知念 光さん	なかほど たいすけ 仲程 太翼さん	ふくち きき 福地 樹希さん	みやざと えま 宮里 笑美さん
あらかき こう 新垣 煌さん	かみざと こうよう 神里 昂陽さん	しんざと まな 新里 愛さん	ちねん ゆうま 知念 佑真さん	なかみね ゆき 仲嶺 幸さん	ふくち しゅうた 福地 柊太さん	もりまつ けん 森松 兼人さん
あらたに さわ 荒谷 咲和さん	かみや あらた 神谷 新さん	しんざと まひる 新里 真陽琉さん	つばし たいすけ 津波 泰輔さん	なかむら こうせい 中村 晃誠さん	まつばら あじは 松原 愛樹さん	やました さよ 山下 小夜さん
いしあら まさな 石新 将登さん	がなほ てんしん 我那覇 天慎さん	しんざと れお 新里 蓮王さん	とうやま わずけ 當山 和左さん	なかむら 悠か 仲村 悠さん	みかみ せな 三神 聖那さん	やましろ 恋お 山城 恋おさん
うえち あいの 上地 愛乃さん	きんじょう うみか 金城 海花さん	せど はるま 勢頭 治真さん	とくだ ひまり 徳田 日向葵さん	なかむら ゆうと 中村 悠人さん	みやぎ 心寧さん 宮城 心寧さん	よしだ あゆみ 吉田 歩さん
うえはら かつと 上原 逸斗さん	くたか ゆきほ 久高 幸歩さん	せなほ こうしろう 瀬名波 幸志郎さん	とくやま 蘭さん 渡久山 蘭さん	ひがし さき音 比嘉 紗喜音	みやぎ しげあき 宮城 茂晃さん	よしだ かなで 吉田 奏さん
うえはら めい 上原 明依さん	ぐしけん れおん 具志堅 蓮音さん	たいら はな 平良 華さん	とぐち こうの 渡口 凜野さん	ひがし 檀さん 比嘉 檀さん	みやぎ 蓮樹さん 宮城 蓮樹さん	よしもと にの 吉元 仁希さん
うえま ちほ 上間 千帆さん	さくがわ かなと 佐久川 叶翔さん	たけだ ゆうた 武田 優奈さん	とぐち らいじゅ 渡口 来樹さん	ひがし ひなた 比嘉 陽太さん	みやぎ 花さん 宮城 花さん	とらね 宥誠さん 与那城 宥誠さん
おとしろ きわ 大城 嬉和さん	ささき みなと 佐々木 湊世さん	たまき あつり 玉城 敦基さん	なかえ まいり 仲榮真 茉怜さん	ひがし 桃々さん 比嘉 桃々さん	みやぎ りいな 宮城 凜衣奈さん	よなほ あいら 與那覇 愛来さん
おとしろ みわさん 大城 みわさん	さくみ 依来さん 座間味 依来さん	たまき けんじん 玉城 健慎さん	なかむら 星那さん 仲里 星那さん	ひがし 蘭さん 比嘉 蘭さん	みやぎ 麗鳳さん 宮城 麗鳳さん	

もくじ

CONTENTS

- 今月のすくすくベビークン / 6・7・8月のピカピカ賞 1
- 土地・建物を売った方へ / 家族で知ろう！産後ママの心のケア 2
- 受けよう！40歳をすぎたらがん検診 -大腸がん検診- 3
- 特定検診について / 令和3年度 集団健康診査・がん検診日程について 4

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。



お問い合わせ先 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎0980-53-1212(内線167・195)

～ 家族で知ろう！産後ママの心のケア ～

妊娠・出産・育児によって、ママの心と体にはさまざまな変化が起こります。特に、心は女性ホルモン(エストロゲン)の変化によって、マタニティブルーや産後うつになる可能性があります。

マタニティブルー

出産直後から発症する感情の不安定さのこと。10日前後で自然軽快します。

訳もなく悲しくなる、イライラしやすい、怒りっぽくなる、些細なことに過敏になるなど。

2人に1人程度が体験します

産後うつ

産後3週間から3か月の間に発症し、3か月以降に重症化する場合もあります。

不眠、不安、意欲低下、マイナス思考、イライラ、自殺願望など。治療が必要です。

8～10人に1人が発症します

なりやすいタイプと状況

- 家族・友人からの支援が少ない
- 周囲に気を遣いすぎる
- 慢性的な睡眠不足
- 自分の時間がないストレス
- 母親になるという役割変化など



「がんばればなんとかなる」
「母親は一人で育児をやって当然だ」



心の不調は、脳の不調です
気の持ちようではありません

つまり、誰でもなる可能性があります！

予防が大切です！

- 妊娠、産後の心身の変化について本人・家族が知識を得る
- 相談する場所・人を確保しておく
- 育児は「みんな」で、家事は「手抜きで」「できなくてもいい」。(あれもこれもできないので、割り切ることが肝心！)
- 周りの人にとにかく頼る・甘える。(申し訳ない、頼りたくないは誤り)
- 同じ立場の人と共感する・グチる(健康相談や子育て支援センターに参加するのもおすすめ)

不調に自分や家族が気づいたら…まずは身近な人に相談を

〈相談先〉

健康増進課・母子健康包括支援センター

医療機関(産婦人科、精神科・心療内科)などで相談してみましょう



お問い合わせ先 健康増進課・母子健康包括支援センター ☎0980-53-1212(内線143・144・386)

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。

沖縄県で多いがんを見てみると、**大腸がんは男性1位、女性2位**(2017年)(データ元：沖縄県がん登録事業報告(平成29年症例)(集計時期：2020年3月))となっています。

大腸がんは、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検診(10月～2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。

集団健診会場や個別検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記のQRコードよりご確認ください。



**R3年度から
個別検診実施期間が
10月～2月に拡大されました!**

個別検診実施医療機関

大 宮 医 院

屋 我 地 診 療 所

あ き 内 科 ク リ ニ ッ ク

た い ら 内 科 ク リ ニ ッ ク

や ん ば る 協 同 ク リ ニ ッ ク

大 北 内 科 胃 腸 科 ク リ ニ ッ ク

か じ ま や リ ゾ ー ト ク リ ニ ッ ク

北 部 地 区 医 師 会 病 院
(健康管理センター)

※随時、医療機関が追加変更される場合があります

お問い合わせ先

健康増進課 ☎0980-53-1212(内線263)

がん検診はがきは届いていますか?

名護市民の方は、**1,870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。

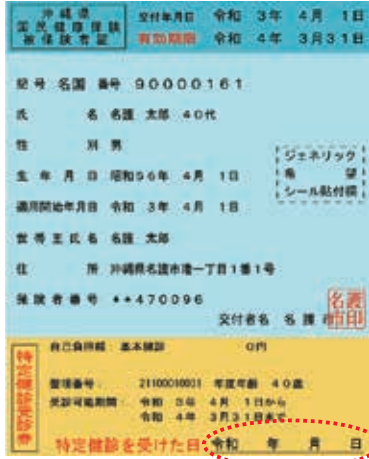
▶▶▶ 特定健診(長寿健診)について ◀◀◀

今年度の集団健診において、緊急事態宣言の発令に伴い、健診の延期または中止となる恐れがあるため、かかりつけの医療機関にて特定健診(長寿健診)を受診していただくことをお勧めいたします。

検査内容

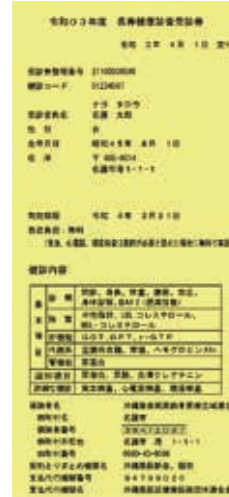
診察・身長／体重測定・腹囲測定・血圧測定・血液検査・尿検査

国民健康保険に加入している40歳～74歳の方



日付が記載されていない方は、特定健診をまだ受診していない方となっております。ご自身の保険証をご確認ください。

75歳以上の方



医療機関での受診を希望の方は、健康増進課にて受診券を交付いたしますのでご連絡ください。

連絡先：43-9006



手順1 医療機関を選ぶ

北部地区医師会病院 健康管理センター	52-0777	うりずん診療所	54-6633	久志診療所	55-8886
北部山里クリニック	52-1119	おおにし医院	43-0200	屋我地診療所	52-8887
大北内科胃腸科クリニック	53-5455	スポーク・クリニック	52-7775	たいら内科クリニック	53-0033
中央外科	52-2118	医療法人賢信会 ゆうクリニック	54-8010	あき内科クリニック	45-0088
かじまリゾートクリニック	51-1197	やんばる協同クリニック	52-1001	クリニック和睦	43-0418
大宮医院	53-4116	あがりえクリニック	43-0271	ひだか脳神経外科	54-2828

手順2 医療機関に予約を入れる

手順3 医療機関にて受診

当日の持ち物 ① 保険証 ② 長寿受診券(75歳以上の方のみ) ③ マスク

※がん検診(胸部レントゲン、胃がん検査)受診希望の方は、集団健診にて受診してください。

医療機関では実施しておりません。

大腸がん検査(便検査2日法)は、個別医療機関にて実施します。詳細はP3をご覧ください。

令和3年度 集団健康診査・がん検診日程について

4月発行「健康づくりカレンダー」において、集団健康診査・がん検診日程を掲載しておりますが、右記のとおり一部変更がございますのでお知らせいたします。また、他の日程につきましても今後の緊急事態宣言の発令に伴い、延期または中止となる場合がありますのでご理解の程よろしくお願いいたします。

最新の日程については、QRコードよりご確認ください。



健診日	曜日	健診会場	受付時間
12月11日	土	あけみおSKYドーム	9:00～11:00
12月12日	日	あけみおSKYドーム	9:00～11:00



健診日	曜日	健診会場	受付時間
12月11日	土	羽地支所	9:00～11:00
12月12日	日	旧屋我地中学校体育館	9:00～11:00