

こんにちは赤ちゃん このコーナーではすくすくベビー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

お名前 **具志堅 陽翔さん**

誕生日：令和3年8月29日

お父さん：直也さん

お母さん：美香さん

訪問者：具志堅 佳子

お父さん・お母さんからのメッセージ

「パパ、ママは陽翔の笑顔にロックオン！
心身共に健康ですくすく育ってね」



お名前 **金城 成海さん**

誕生日：令和3年7月9日

お父さん：有吾さん

お母さん：いつきさん

訪問者：大浦 和枝

お父さん・お母さんからのメッセージ

「指しゃぶり大好き次男くん!!
名の通り海のような大きな事を
成し遂げられる子に育ってね」



すくすく
ベビー訪問

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。



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します。

比嘉 晟一朗さん	阿野 このみさん	玉城 瑚都さん	佐次田 七海さん	新垣 青	古我知 愛結さん	伊地 龍空さん
平良 紗奈さん	村口 陽咲さん	細井 蒼生さん	玉城 彰人さん	伊良波 蒼菜さん	岸本 希彩さん	池宮 永笑さん
小浜 鳳也さん	金城 真弦さん	仲程 一斎さん	稲嶺 虹心さん	山入端 ゆきさん	石川 比菜さん	上間 充貴さん
平田 琉来さん	伊禮 季世さん	伊禮 馨さん	田中 晴翔さん	澤岨 翼沙さん	宮城 逸さん	いなき 希一さん
比嘉 虹心さん	上原 永愛さん	鳥越 乙花さん	千田 漣さん	兼次 咲之介さん	大城 心陽さん	喜瀬 慎之介さん
宮里 桜叶さん	宇良 宗悟さん	與儀 京奈さん	具志堅 羽幸さん	小出 暁士さん	上原 光朝さん	濱島 咲斗さん
金武川 心愛さん	山田 満月さん	中村 結華さん	鹿倉 一樹さん	平 翔真さん	謝花 良尚さん	具志堅 希咲さん
玉城 心絆さん	下地 彩優菜さん	又吉 笑舞さん	新島 颯さん	平 陽真さん	仲間 怜さん	比嘉 洸希さん
渡嘉敷 李斗さん	中本 成琉輝さん	具志堅 結音さん	比嘉 美心さん	金城 空和さん	上間 祐和さん	玉城 美空さん
木下 はじめさん	シッパー あゆみ 怜来さん	知念 愛伍亜さん	岸本 桜音羽さん	与那嶺 海龍さん	屋富祖 早花さん	謝花 莉真さん
久田 のぞみさん	岸本 粹さん	親川 萌愛さん	仲原 杏翔さん	山根 陸さん	松田 陽さん	久川 玲依さん
運太 聡麻さん	比嘉 愛咲さん	根路銘 花奈さん	宮城 琉慎さん	饒平名 葵さん	名嘉 晟之介さん	具志堅 衣南さん
比嘉 優心さん	新城 乙葉さん	大城 湊詩さん	島袋 利朱さん	伊敷 奏羽さん	辺土名 珠里さん	比嘉 陽央さん
玉城 志龍さん	平野 結愛さん	新里 奈央さん	宮良 当喜さん	与座 来恩さん	宮城 彩綺さん	
赤木 奏咲さん	宮内 音葉さん	瑛人さん	西 心陽さん	新城 凜華さん	稲嶺 江さん	

もくじ

- 今月のすくすくベビー / 9・10・11月のピカピカ賞..... 1
- 国民健康保険課から市民税・県民税申告について / 交通事故や他人にケガをさせられて医療機関を受診したら 2
- 早寝・早起き・朝ごはん」で子どもの生活リズムを整えよう！ / 野菜食べていますか?? ～目指せ野菜1日350g摂取～ 3
- 令和3年度 集団健康診査・がん検診日程表..... 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、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(令和3年1月～令和3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4年度(令和3年分)市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間

令和4年2月4日(金)～令和4年3月15日(火)

※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、時間に余裕を持ってお早めにご来場下さい。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いたします。

※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。

※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。

お問い合わせ先

名護市役所 ☎0980-53-1212

・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	後期高齢者医療係	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

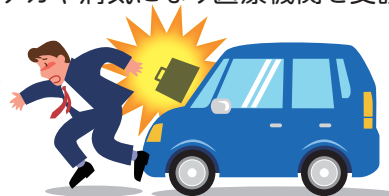
交通事故や他人にケガをさせられて医療機関を受診したら

交通事故や傷害事件などの加害者のいる行為(第三者行為)が原因でケガや病気になり医療機関を受診し、保険証を提示した場合は「傷病届」の提出が必要になります。

届出は健康保険加入者の義務です。受診後すみやかに提出しましょう。

届出がない場合でも後日調査対象となります。

自身の過失割合が大きい場合も届出は必要です。



～第三者行為によってケガをしたら～

- ・医療機関の受診時に「交通事故による負傷」や「加害者によって負傷させられた」ことを伝える
- ・警察に届出、または加害者の連絡先を控えておく
- ・安易に示談はしない(後遺症が発生しても加害者からの損害賠償を受けられなくなるだけでなく、保険証を使つての受診もできず全額自己負担となる可能性があります)

お問い合わせ先

国民健康保険課 保険給付係 ☎0980-53-1212(内線156)

早寝・早起き・朝ごはん」で子どもの生活リズムを整えよう！

子どもの体や脳、心の成長発達の基盤は生活リズムです。生活リズムは脳の視床下部という所で作られています。視床下部は、生後3か月になると働きだし、食欲や睡眠、覚醒、体温、血圧の調節などをおこなっています。前の晩眠るのが遅くなっても朝は7時までに起こしてあげましょう。毎日同じ生活リズムで過ごすことで脳の視床下部が育ち、すっきりと自分で起きられるようになります。

生活リズムが整うメリット

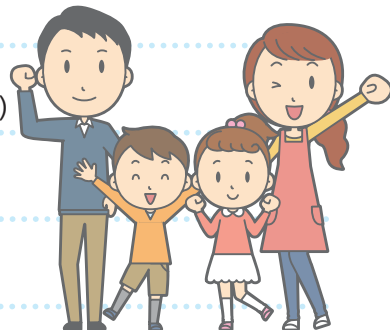
- ・心（情緒）が安定する
- ・集中力や学習能力が高まる
- ・骨や筋肉が成長する
- ・過度な食欲を抑える
- ・病気にかかりにくい
- ・ぐずりにくくなる
- ・ぐっすり眠れる
- ・大脳や神経が育つ
- ・代謝能力が上がる
- ・細胞が守られる など

生活が乱れるデメリット

- ・昼間頭がぼーっとしてしまう
- ・食欲がでない
- ・夜眠れない
- ・イライラ、不機嫌になりやすい
- ・生活習慣病のリスクが高まる など
- ・元気がでない
- ・体がだるい

パパとママが子どもの生活リズムを育てる6つのポイント！！

1. **起きたら窓のカーテンを開けて、朝の光を部屋に取り込みましょう**
(体内時計のスイッチが入り、自律神経の働きが整います)
2. **朝ごはんを食べましょう**
(朝のご飯は脳の栄養源、習慣化されると一日のメリハリがつきます)
3. **日中はたくさん遊んで、夜ぐっすり眠れるようにしましょう**
(日中いっぱい体を動かすことで体力がつき、脳の活動も活発に)
4. **お昼寝は15時までに切りあげましょう**
(長く昼寝をしてしまうと、夜の睡眠を妨げます)
5. **夜は暗くして静かに過ごしましょう。真っ暗がベスト！**
(寝る前のスマホ、テレビ、ゲームなどの光は、睡眠時間と睡眠の質を妨げます)
6. **寝付きやすい習慣をつくりましょう。**
(お風呂→歯みがき→絵本→布団に入る など寝るまでの流れを作りパターン化しよう)



生活リズムは自然には身に付きません。子どもたちがよい生活リズムを身につけるには、家族の協力が不可欠です。家庭に合わせてできることから取り組んでみましょう。

野菜食べていますか??～目指せ野菜 1 日 350g 摂取～

沖縄県民の食べ方～昔と今～

1945 年頃 (昭和 20 年代)	比べてみました	2000 年頃 (平成 20 年代)
1805kcal/ 日 脂質 13%	総エネルギー(カロリー)に占める脂質の割合25%	1706kcal/ 日 脂質 29.4%
450 g/日	緑のこい野菜 1 日の基準量 150g	90g/日

参考資料：沖縄県 平成 28 年県民栄養調査、「長寿のあしあと」「沖縄の長寿」沖縄県栄養士会、南風原町食品成分表

野菜を350gってどれくらい??

1 日に必要な野菜の目安	350g
沖縄県の摂取量	273g ↓
(H28年度 国民栄養調査)	



例



サラダ



オクラ和え



人参シリシリ



具沢山みそ汁



かぼちゃ煮

★1日に1皿(70g程度)×5皿を目安に野菜を摂るようにしましょう。

でも野菜ってこんなに良いことが！

- 美肌効果！
- 血液サラサラ！
- 便秘解消！
- 糖尿病予防！
- 肥満予防！
- 認知症予防！

★特に**ビタミン A・C・E**は血管の酸化(老化)を防いでくれます！

(例:からし菜・ほうれん草・ハンダマ・小松菜など…緑のこい野菜に多く含まれています)

保健指導では、保健師・看護師・管理栄養士と健診結果をもとにご自身に合わせたお話ができます。詳しく知りたい方はぜひ保健指導をご利用ください！

お問い合わせ先

健康増進課

地域保健係

☎0980-53-1281(直通)

令和3年度集団健康診査・がん検診日程表

健診日	曜日	健診会場	受付時間		胃がん 検査	対象区
			午前	午後		
1月11日	火	久志区体育館	9:00～11:00		○	久志区
1月28日	金	喜瀬交流センター	9:00～11:00		○	喜瀬区
2月2日	水	羽地支所	9:00～11:00		○	真喜屋区
2月9日	水	数久田区体育館	9:00～11:00		○	数久田区
2月10日	木	羽地支所	9:00～11:00		○	呉我区・仲尾区 我部祖河区
				14:00～15:00	×	
2月15日	火	三原地区会館	9:00～11:00		○	三原区・安部区
2月16日	水	久志支所	9:00～11:00		○	二見区・瀬嵩区
2月17日	木	久志支所	9:00～11:00		○	大川区・大浦区 汀間区
2月18日	金	天仁屋地区会館	9:00～11:00		○	天仁屋区・ 底仁屋区・嘉陽区
2月22日	火	伊差川地区会館	9:00～11:00		○	伊差川区・山田区
				14:00～15:00	×	
2月24日	木	辺野古交流プラザ	9:00～11:00		○	辺野古区
				14:00～15:00	×	
2月25日	金	豊原地区会館	9:00～11:00		○	豊原区
3月2日	水	羽地支所	9:00～11:00		○	田井等区
3月3日	木	羽地支所	9:00～11:00		○	仲尾次区
3月4日	金	旧源河小学校体育館	9:00～11:00		○	稲嶺区・源河区
3月8日	火	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	大中区
				14:00～15:00	×	
3月9日	水	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	東江区
				14:00～15:00	×	
3月10日	木	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	城区・港区

毎年、公民館等で実施している集団健診ですが、新型コロナウイルス感染症防止対策のため、広い会場での実施となっております。また、**緊急事態宣言が発令された場合、その期間に該当している健診を中止とさせていただきます**場合がございますのでご理解の程よろしくお願い致します。

対象者への通知(はがき)については、対象となる区の開催日2週間前を目安にご案内いたしますので、よろしくお願いいたします。

対象となる区の日程で受診が難しい方は、別日程にて受診することも可能ですので、お気軽に足を運んでいただけますようよろしくお願いいたします。

当日の持ち物

①保険証 ②はがき(対象者へ送付いたします。) ③検査費用 ④おくすり手帳

※国民健康保険以外の健康保険被扶養者(40歳～74歳)について特定健診の受診を希望される方は、保険者(協会けんぽ等)から発行された特定健診受診券が必要になります。

受診に関しての注意事項

- (1)午前中に受診される方は朝食を、午後に受診される方は昼食をとらないほうが望ましいです。ただし、バリウム検査を受診希望の方は、前日のアルコール類はやめ、午後9時以降は食事をとらないでください。当日は絶対に何も食べず、飲まず(タバコ、ガム類)に来てください。また、朝に薬を飲む必要がある方は少量の水で摂取してください。
- (2)バリウム検査について、受診年齢を79歳までとしておりますのでご理解の程よろしくお願いいたします。
- (3)妊婦の方は胸部レントゲン及びバリウム検査が受診できません。

