

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

お名前 **安慶名 真徳さん**

誕生日：令和4年3月22日
お父さん：真吾さん
お母さん：見奈美さん
訪問者：岸本 十奈美さん

お父さん・お母さんからのメッセージ
「みんなの真徳愛してるよ♡
優しい男の子に育ってね」



お名前 **山城 陽叶さん**

誕生日：令和4年3月30日
お父さん：祥平さん
お母さん：麻依さん
訪問者：島袋 宏美さん

お父さん・お母さんからのメッセージ
「愛嬌いっぱい、
元気にすくすく大きくなーれ！」



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。

あらき 佳奈さん	おしろ 智輝さん	きんじょう 羽倅さん	しんぞう 新里 壮佑さん	と 嘉敷 怜美さん	ひが かな 比嘉 華愛さん	みやぎ ひより 宮城 一和さん
あらき 武虎さん	おしろ 眞生人さん	儀武 東磨さん	すずやま 杉山 叶華さん	と 慶次 賀登さん	ひが 剛 比嘉 剛太さん	みやぎ 侑奈さん
あらき 虹歌さん	おしろ 心結和さん	くにや 瑛斗さん	関谷 璃子さん	と 友寄 ことるさん	ひが 修吾さん	みやぎ 璃子さん
あらき 綱汰さん	おしろ 大野 慶さん	具志堅 いち乃さん	と 瀬名 波 虎乃心さん	と 友利 桐翔さん	ひが 大貴さん	みやぎ 宗馬さん
池宮 秀虎さん	小関 新芽さん	具志堅 唯斗さん	と 祖慶 心初さん	と 中嶋 美月さん	ひが 千紗さん	みやぎ 惇輝さん
池宮 風紗さん	越知 連大さん	古我知 翠さん	と 祖慶 良心さん	と 中曾 根 光さん	ひが 夏琉南さん	みやぎ 星那さん
石垣 麗夏さん	嘉数 大和さん	後藤 ひまりさん	と 平良 菜心さん	と 仲宗根 夢愛さん	ひが 穂音さん	みやぎ 結莉愛さん
伊藤 来采さん	嘉数 田 彩水さん	呉屋 陽菜帆さん	と 平 ゆづさん	と 仲松 月音さん	ひが 結人さん	みやぎ 粹生さん
伊藤 結人さん	神谷 咲花さん	島袋 楓丸さん	と 高橋 蓮さん	と 仲村 颯真さん	二俣 海心さん	山口 昂さん
糸数 美絢さん	神山 康倫さん	島袋 夢さん	と 高良 エリザベス愛沙さん	と 仲本 有寿さん	前川 秀仁さん	山口 福晴さん
上原 海咲さん	川上 文葉さん	島袋 利緒さん	と 高良 心菜さん	と 中本 綾子さん	まじき 真境名 朔叶さん	やまぐち さくらさん
上間 楓さん	川畑 利桜さん	島袋 琉空さん	と 田崎 詠大さん	と 仲本 兼晃さん	またよし 又吉 夏乃器さん	やまぐち 奏太さん
大城 愛生さん	川平 朝太郎さん	下田 湊士さん	と 玉城 凱斗さん	と 仲本 咲羽さん	またよし 又吉 凛音さん	やまぐち 彩莉那さん
大城 一華さん	川平 玲月さん	城間 俊輔さん	と 玉城 情さん	と 長山 琉也さん	まつうら 松浦 心美さん	と 那嶺 圭さん
大城 権士さん	岸本 友輔さん	城間 祐果さん	と 玉城 陽菜さん	と 朴 涼仁さん	まつうら 松川 旺樹さん	
大城 創愛さん	金城 玲音さん	新垣 練人さん	と 照屋 昊二さん	と 比嘉 綺星さん	みやぎ 旭さん	

■ 今月のすくすくベビークン / 6・7・8月のピカピカ賞 1

もくじ

■ 土地・建物を売った方へ / 整骨院・接骨院にかかった方へ(国民健康保険) / 遅らせないで、子どもの予防接種 2

■ 40歳未満のあなたへ 健康診断受けていますか? / 受けよう! 40歳をすぎたらがん検診 一大腸がん検診 3

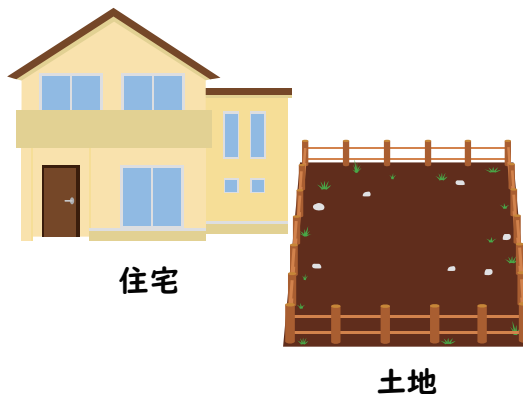
■ シリーズ③ 子どもの肥満予防の食事 おやつのとりの方について 4

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 名護市役所 国民健康保険課 後期高齢者医療係 ☎0980-53-1212(内線167・195)

整骨院・接骨院にかかった方へ(国民健康保険)

柔道整復師による施術を受ける場合、保険証を提示して2～3割の自己負担となるのは以下のような場合です。

- ・骨折や脱臼への施術(応急手当以外は、医師の同意が必要)
- ・打撲や捻挫、肉離れといった外傷性が明らかな負傷への施術など

以下の場合には保険適用とはならないため、費用は全額自己負担となります。

- ・治った後の負傷に対するマッサージ目的の利用
- ・日常生活での肩こりや腰痛、運動での筋肉疲労に対する施術
- ・医療機関で治療中の負傷に対する施術など



施術を受ける際には、負傷の原因を正確に伝え、署名を求められた際は内容をきちんと確認しましょう。

名護市では、保険証を利用して施術を受けた方を対象に、施術内容についての照会を行っています。保険給付の適正化のために回答へのご協力をお願いいたします。

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)

遅らせないで、子どもの予防接種

新型コロナウイルス感染症の流行が続き、家族やお子様が感染者や濃厚接触者になった影響で、予防接種を定期で受けられる時期を逃してしまうことがあります。予防接種をきちんと受けることは、感染症を予防するためにとっても大切なことです。予防接種の可能な時期は感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められているので、名護市から通知がきたら(接種期間にある程度ゆとりのある予防接種もありますが)なるべく接種時期を遅らせず、医療機関を早めに予約し接種を済ませておくようにしましょう。また、感染などの影響があり、接種期限等が心配なときは、医療機関や健康増進課で事前に相談を行って下さい。



▲詳しくはこちらから
厚生労働省HP



お問い合わせ先 健康増進課 健康づくり係 ☎0980-53-1212(内線158)

3



子どもの肥満予防の食事 おやつとり方について

パパ、ママ、だけじゃない！
じいじ、ばあばも
必見！！

1. 肥満予防には太らない食生活づくりがとても重要です。

太る原因は主に・・・

- ★早食い
- ★間食が増える
- ★外食が増える

改善

1. バランスのとれた、良く噛める献立にする
2. 大皿でなく個別に盛り付ける
3. 1日3食+おやつ(補食)のリズムを整える
4. 20時以降に食事をとらない
5. 清涼飲料水の過剰摂取をやめる



和食の基本・一汁二菜

バランスの良い食事・・・

和食の基本・一汁二菜+おやつ(補食)

プラスするおやつ(補食)例

★1歳～2歳児の目安150Kcal

例) バナナ1本+ヨーグルト1p

★3歳～5歳児の目安200～300Kcal

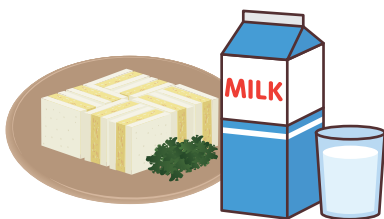
例) ジャムトースト(8枚切り)+牛乳(180ml)

2. おやつとり方ポイント

㊤不足している栄養を補う(例)

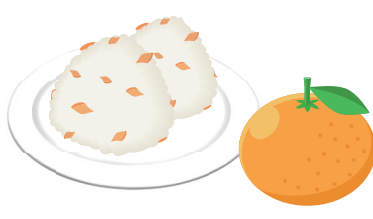
- ・ご飯やパンの食べが少なかった場合 → 小さなパンやおにぎり・ふかし芋・クラッカー
- ・魚や肉などの食べが少なかった場合 → プレーンヨーグルト・チーズ・牛乳・豆乳
- ・野菜の食べが少なかった場合 → 果物・野菜スティック・トマトジュース(無塩)

★組み合わせの例



①卵サンド+牛乳

食パン(8枚切り)にゆで卵1/3個
つぶしてはさみ、牛乳をプラス。



②鮭おにぎり+果物

ご飯100gに焼き鮭20gに混ぜた
おにぎりに果物をプラス。



③シリアル+果物+ヨーグルト

シリアルにカットした果物をのせて
ヨーグルトをかける

㊤決まった時間に与える

幼児期の頃から規則正しい食習慣を身につけることは非常に大切です。肥満にならないか心配しているパパとママも多いと思いますが、おやつを与えないのではなく、時間を決めて目的を理解し正しく与える事で健康的な身体に成長していきます。

㊤エネルギーをとりすぎない

特に市販のおやつを選ぶときは食事に影響が出ないように糖分・脂質・塩分のとりすぎに注意。

市販のおやつは袋ごとあげず、小皿に取り分けてあげることも食べ過ぎを防げます。成長期のこどもにとっておやつは食事だけでは足りない栄養を補う1回の軽い食事と考えましょう。