

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

やまざと さら
お名前 山里 菜来さん

誕生日:令和3年10月3日
お父さん:将宗さん
お母さん:千亜紀さん
訪問者:宮城 あや子

お父さん・お母さんからのメッセージ
「笑顔いっぱい健康で
すくすく育てね」



ながざと たく
お名前 仲里 正久さん

誕生日:令和3年10月13日
お父さん:正作さん
お母さん:佳穂さん
訪問者:満名 悦子

お父さん・お母さんからのメッセージ
「父→大きくなったらパパと一緒に
野球しようね①
母→お姉ちゃんと仲良くこれからも
ここに元氣いっぱい成長してね♡」



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。



12・1・2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。

あづま れみ 東 怜海さん	さしちと こうわ 岸本 耕和さん	さとう きいち 佐藤 輝一さん	たまよせ 玉寄 ひまりさん	ひが きら 比嘉 希愛さん	みさと たいが 美里 大雅さん
あらかき かなさ 新垣 奏紗さん	さしちと そうた 岸本 蒼汰さん	しまぶる りゅうき 島袋 琉貴さん	ちばな えれん 知花 恋蓮さん	ひが ゆいと 比嘉 結斗さん	みつつか あまね 三塚 周さん
おおみね ひなと 大嶺 日南翔さん	きのした かんた 木下 寛太さん	しろま せんり 城間 千俐さん	てるや きりつ 照屋 輝昊さん	ひが りゅうく 比嘉 琉公さん	みやぎ さく 宮城 咲玖さん
おなが うみき 翁長 海輝さん	きんじょう ほど 金城 遥大さん	しんじょう 晴 新城 晴さん	なかそね この 仲宗根 光乃さん	ふくやま 輝心 福山 輝心さん	みやぎ 菜のか 宮城 菜ノ花さん
おなが まほ 翁長 真歩さん	きんじょう ゆずき 金城 柚希さん	たいら あおと 平良 葵雄都さん	はたけなか ゆうせい 畠中 優成さん	ふるけん のあ 古堅 希彩さん	みやぎ 晴と 宮城 晴翔さん
おやかわ いと 親川 愛さん	ぎま 儀間 いとさん	たいら かずま 平 和磨さん	はまかわ りくや 浜川 莉久也さん	ほり ありあ 堀 愛里彩さん	みやざと ひなた 宮里 陽太さん
かきのな ひろと 垣花 紘人さん	くさの まほ 草野 真帆さん	たいら ゆま 平良 優菜さん	ひが あかね 比嘉 茜さん	ほり えいちか 堀江 彩叶さん	よなみね たお 与那嶺 太鳳さん
かわもと ゆうな 川本 唯菜さん	こうり りい 古宇利 琉偉さん	たから りき 高良 俐輝さん	ひが いつき 比嘉 一稀さん	まえじょう かのん 前門 花音さん	
きやん ゆりのさん 喜屋武 ゆりのさん	さくがわ なな 佐久川 菜々さん	たまき みれい 玉城 海玲さん	ひが きさき 比嘉 妃さん	まえだ みつき 前田 晃輝さん	

- 今月のすくすくベビー / 12・1・2月のピカピカ賞 1
- 国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか？
子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の配布について / 子宮がん施設検診のお知らせ 2
- シリーズ(1) こどもの頃からの肥満予防の大切さ / 高血圧！改善できるといいことばかり♪ 3
- 風しん追加的対策の延長について 4

国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか？

(後期高齢者医療保険に加入されている方は除きます。)

国保の被保険者証の切替えが3月1日から始まっています。

国保税を納期内に完納している世帯へは3月中に令和4年度の被保険者証を簡易書留にて郵送しています。

窓口での切替えが必要となる世帯へは3月初旬にハガキで切替え案内をお送りしています。きちんと切替えを行わないと、医療機関へかかった際の医療費が全額自己負担となってしまいます。

切替えがまだの世帯は、ハガキの内容をご確認のうえ、国民健康保険課窓口にてお早めに手続きを行ってください。

国保税の滞納があり窓口切替対象となる世帯に18歳以下の世帯員がいる場合、18歳以下の世帯員については、簡易書留にて被保険者証を郵送しています。

窓口切替えに持参するもの

- ・切替え案内ハガキ
- ・来庁者の身分証 (顔写真付きのもの：1点 それ以外：2点)
- ・国保税に滞納がある世帯は納付の準備 (既に完納している方はその領収書)



*ご不明な点がありましたら下記までご連絡下さい。

お問い合わせ先 名護市役所 国民健康保険課 保険給付係 ☎53-1212(内154・157)

子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の配布について

検診を無料で受けられる「子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券」を発行いたします。

対象者は下記のとおりです。対象の方には無料クーポン券を6月頃に送付いたします。

発送対象者は、令和4年4月20日時点で名護市に住所のある方となっております。

子宮頸がん検診

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

乳がん検診

昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの方

子宮がん施設検診のお知らせ

名護市では、市内指定医療機関で子宮がん施設検診を実施いたします。受診を希望される方は、健康増進課窓口にて受付しております。(電話受付は行いませんのでご了承ください。)

なお、生活保護世帯又は70歳以上の方は無料で受診することができます。

※子宮がん検診の受診助成は2年に1度です。ご了承ください。

- ◇**対象者** 職場等で子宮がん検診を受診する機会のない20歳以上の名護市女性
- ◇**募集期日** 令和4年4月20日(水)午前8時30分～定員に達するまで
- ◇**受付場所** 名護市役所 健康増進課窓口
- ◇**検診期間** 令和4年4月20日(水)～6月30日(木)
- ◇**募集人員** 50名(うち障がい者枠2名) 定員に達し次第、締切とさせていただきます。



お問い合わせ先 名護市役所 健康増進課 健康づくり係 ☎53-1212(内線263)

生活習慣病予防は子どもの頃から始まることを知っていますか？

名護市の特定健診結果(40～64歳)によると、成人男性50.1%、女性34.6%の方がBMI25以上の肥満です。肥満になると、生活習慣病(高血圧、糖尿病や心臓病、脳梗塞)が起こるリスクが高くなります。近年、食生活や生活習慣の変化に伴い、子どもの肥満が増加傾向にあります。

成人の内臓脂肪型肥満には、幼児期の急激な体重増加が関与していることが明らかになっています。



3歳以降になると奥歯が生えそろう、お肉のうま味を感じられるようになってきます。

あぶら(脂質)の多い肉食中心の食事や、ジュースやアイスクリーム等が多くなってしまいう状況も肥満につながります。



肥満予防の生活習慣ポイント

食生活

- ・3食バランスよく食べる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・朝ごはんは必ず食べる
- ・おやつやジュースは時間と量を決める

運動習慣

- ・親子で散歩する時間をつくる
- ・テレビやゲームの時間をきめる

生活リズム

- ・起きたら窓のカーテンを開けて、朝の光を部屋に取り込む
- ・お昼寝は15時までに切りあげる
- ・夜は暗くして静かに過ごす
- ・真っ暗がベスト



肥満と生活習慣病の予防には、食事や生活習慣が確立する子どもの時期から正しい生活習慣をおくることが大切です！

次回(健康だより7月号)は子どもの肥満と将来の生活習慣病についてお伝えします



高血圧！改善できるといいことばかり♪

名護市では男性37.4%、女性32.7%の方が、高血圧とされています。

高血圧の治療薬は、医学的根拠レベルの高いものが多く正しく治療することで脳卒中や心臓病・腎臓病・認知症・介護状態などを予防することができます！

家庭での血圧測定のススメ

最近の研究で、脳卒中や心臓病などの発症を予測する方法として、診察時血圧よりも家庭での血圧が優れていることが分かってきました。

測定するときのポイント

- ・椅子に座って1～2分経ってから測定
座ったばかりだと血圧が安定していないことがあります
測定時には腕の力を抜いてリラックス～
- ・カフ(腕に巻くもの)は心臓と同じ高さで測定しましょう
カフが心臓より低いと数値が低く出るなど
不正確になることがあります



上腕(二の腕)測定
タイプがおすすめ！



正常血圧の基準値

	上の血圧	下の血圧
家庭で測定	115 未満	75 未満
医師への相談が望ましい値		
家庭で測定	135 以上	85 以上

特定健診後の保健相談では、血圧が気になる方へ血圧手帳をお渡ししています。

家庭での血圧を測定し、病院を受診するタイミングをお伝えします。

「下の血圧が高いとはどういうこと？」「測るたびに血圧が変わるのはなぜ？」等の疑問にお答えしています。ぜひ、ご相談ください。

名護市役所 健康増進課 地域保健係 ☎53-1281

風しん追加的対策の延長について

風しん抗体保有率が低い昭和37年4月2日～昭和54年4月1日(43歳から60歳)の男性を対象として、令和1年4月から3年間実施してきた「風しんの追加的対策」が令和6年度(令和7年3月)まで3年間延長になりました。

風しんは軽い症状の場合が多いですが、時には重篤な合併症を引き起こしたり、妊娠初期の女性が感染すると流産や先天性の病気の子が生まれてしまう可能性が高くなります。周りの家族や友人が風しんの抵抗力を持ち、妊婦に感染させないことが重要です。



風しん抗体検査を未だ受けていない方を対象に4～6月中にクーポン券と医療機関の案内を再度発送いたします。クーポン券の届いた方は早めに抗体検査を受けて下さい。(ただし名護市から転出した方は利用できないため、転出先の市町村にお問い合わせ下さい。)

抗体検査の結果、抗体が少ない場合はMR定期予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)が受けられます。抗体検査・予防接種ともに料金は無料です。

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの積極的勧奨の再開と、定期接種の機会を逃した方への「キャッチアップ接種」の実施について

平成25年6月から積極的な勧奨を差し控えてきたHPVワクチン(子宮頸がん予防)について令和4年4月から積極的勧奨が再開されます。

さらに、定期接種の機会を逃した方への「キャッチアップ接種」も3年間行われる予定です。対象者にはお知らせの通知をいたしますので詳細については名護市のホームページをご確認下さい。

①定期接種の(通知)対象者

- ・中学1年生～高校1年生(相当)の女子でHPVワクチン未接種の者

②キャッチアップ接種の(通知)対象者

- ・1997年(平成9年)4月2日～2006年(平成18年)4月1日生まれの女子でHPVワクチン未接種の者

