

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

やましろ ちお  
**お名前** 山城 千桜さん

誕生日 : 令和4年3月14日  
お父さん : 武寿さん  
お母さん : 紅央さん  
訪問者 : 川村 多寿子さん

お父さん・お母さんからのメッセージ  
「いっぱい笑って  
元気にすくすく育ってね!」



やまのは えな  
**お名前** 山入端 笑愛さん

誕生日 : 令和4年3月29日  
お父さん : 将悟さん  
お母さん : 愛美さん  
訪問者 : 大浦 和枝さん

お父さん・お母さんからのメッセージ  
「頑張って生まれてきてくれて  
ありがとう。  
健やかに育ちますように」



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。



## 3・4・5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します。

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 安慶名 真元さん<br>安谷屋 心拍さん<br>ADHIKARI JESIKAさん<br>安仁屋 直彦さん<br>安富祖 葵衣さん<br>伊藤 沙夏さん<br>池原 蓮太郎さん<br>糸数 奏汰さん<br>糸数 理琴さん<br>稲田 幸斗さん<br>稲福 真央さん<br>伊野波 輝登さん<br>岩月 昭葵さん<br>上野 皓羽さん<br>上間 康介さん<br>浦崎 夏紬さん<br>大兼久 未空さん<br>大城 育汰さん | 大城 聖輝さん<br>大城 心音さん<br>大城 拓斗さん<br>大城 陽春さん<br>大城 縁人さん<br>大城 礼志さん<br>大城 和佑さん<br>大嶺 源さん<br>小川 真生さん<br>我謝 龍武さん<br>亀井 悠翔さん<br>伊野波 輝登さん<br>唐津 かなみさん<br>宜寿次 希心さん<br>喜屋武 久楽々さん<br>金城 吟さん<br>金城 紀江さん<br>金城 乃愛さん | 金城 はるさん<br>金城 琉築さん<br>小橋川 花笑さん<br>小橋川 雅さん<br>崎濱 秀史さん<br>島袋 一華さん<br>嶋袋 斗和さん<br>島袋 暖士さん<br>諸喜田 海太さん<br>城間 千穂さん<br>新里 海央さん<br>新屋敷 蒼人さん<br>鈴木 昭太郎さん<br>砂川 智穂さん<br>祖慶 剛光さん<br>平良 海詩さん<br>平良 晴さん<br>平良 海風さん | 高橋 芽愛さん<br>沢崎 美彩さん<br>玉井 寛大さん<br>玉城 和さん<br>玉城 瑛心さん<br>玉城 穂乃花さん<br>玉城 史都さん<br>玉城 瑠透さん<br>田村 楓夏さん<br>知念 希亮さん<br>知花 喜陽さん<br>津波 樹希さん<br>津波 瑠杏さん<br>照屋 希帆さん<br>照屋 修士さん<br>トウカイリン咲花さん<br>当眞 嗣海さん<br>当眞 陽那さん | 渡久地 一花さん<br>渡久地 希帆さん<br>富山 璃空さん<br>仲井間 成さん<br>仲座 迅汰さん<br>仲里 紅音さん<br>仲宗根 一帆さん<br>仲宗根 斗希さん<br>仲宗根 唯乃さん<br>仲泊 蒼人さん<br>仲西 玲音さん<br>仲程 柏太さん<br>中村 球絃さん<br>中本 真麻さん<br>野底 心彩さん<br>花侯 連さん<br>羽石 想来さん<br>比嘉 是和さん | 比嘉 翔翔さん<br>比嘉 陽菜さん<br>比嘉 碧愛さん<br>比嘉 真愛さん<br>比嘉 芽季さん<br>比嘉 勇慎さん<br>樋口 紗梨さん<br>古堅 一平さん<br>細野 希さん<br>本田 侑さん<br>前田 美麻さん<br>前田 美虹さん<br>前原 勇太さん<br>松元 志穂さん<br>宮城 榮さん<br>宮城 啓輔さん<br>宮城 康さん<br>宮城 千陽さん | 宮城 悠乃さん<br>宮城 亮之介さん<br>宮城 凜さん<br>宮城 琉虎さん<br>宮里 貴晴さん<br>宮平 寧々さん<br>諸見里 梨玖さん<br>屋嘉比 康洋さん<br>屋比久 勇次郎さん<br>山川 あかりさん<br>山里 将生さん<br>山城 日奈さん<br>山本 芽依さん<br>山本 和愛さん<br>屋良 美生子さん<br>与古田 涼さん<br>吉田 皇玖さん<br>吉積 莉梨さん<br>湧川 凜基さん |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## もくじ

CONTENTS

- 今月のすくすくベビー / 3・4・5月のピカピカ賞 ..... 1
- 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ / 高齢受給者証の自己負担割合変更に伴う差替えについて ..... 2
- 国保の限度額認定証の更新につい / 令和4年度 名護市国民健康保険税の改正について  
熱中症予防・コロナ感染症防止 ..... 3
- シリーズ② 子どもの肥満について ..... 4

# 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ

## ○被保険者証について

令和4年10月1日から医療機関での窓口負担割合の見直しに伴い、現行の「1割」または「3割」に新たに「2割」が追加されます。そのため、本年度は8月・10月の2回被保険者証が切り替わります。1回目の被保険者証は7月下旬頃、2回目の被保険者証は9月下旬頃までに郵送で交付します。

なお、1回目と2回目の被保険者証の有効期限は下記の通り異なっているため、ご利用の際にはご注意ください。

1回目 ⇒ 有効期限 **令和4年9月30日** まで

2回目 ⇒ 有効期限 **令和5年7月31日** まで

| 後期高齢者医療被保険者証      |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| 有効期限              | 令和4年 9月30日                        |
| 交付年月日             | 令和4年 8月 1日                        |
| 被保険者番号            | 1 2 3 4 5 6 7 8                   |
| 被 住 所             | 名護市港一丁目1番1号                       |
| 被 保 険 者 氏 名       | 後期 太郎 男                           |
| 生年月日              | 昭和 5年 7月 5日                       |
| 資格取得年月日           | 平成 20年 4月 1日                      |
| 有効期日              | 平成 20年 4月 1日                      |
| 一部負担金の割合          | 1割（または3割）                         |
| 保険者番号並びに保険者の名称及び印 | 3 9 4 7 2 0 9 7<br>沖縄県後期高齢者医療広域連合 |

## ○限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)について

減額認定証とは、後期高齢者医療の被保険者で住民税非課税世帯の方が療養(入院・外来・調剤)を受ける場合に、被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額の適用及び入院時の食事代等が減額される証です。※同一世帯員全員が住民税非課税の方が対象となります。

## ○現役並み区分の限度額適用認定証について

限度額適用認定証とは、後期高齢者医療の被保険者で現役並み区分Ⅰ・Ⅱ(課税所得145万円以上690万円未満)に該当する方が、療養(入院・外来・調剤)を受ける場合に、被保険者証に添えて医療機関の窓口で提示することにより、一部負担金限度額が減額される証です。

※減額認定証及び限度額適用認定証について、沖縄県後期高齢者医療広域連合にて認定された方については7月下旬までに被保険者証と同封の上、郵送します。

## ○減額認定証および限度額適用認定証の申請方法(初めて申請するとき)

被保険者証をご持参のうえ名護市国民健康保険課 後期高齢者医療窓口でお手続き下さい。減額認定証および限度額適用認定証は、申請した月の初日から適用となります。※代理人が申請に来る場合には被保険者証、被保険者、代理人の方の身分証明書をご持参ください。

## ●保険料について(※7月中旬までに通知書を郵送します)

年金から天引きされる方には、保険料額決定通知書及び特別徴収開始通知書を郵送します。

納付書での納付または口座振替で納付される方には、保険料額決定通知書及び納入通知書を郵送します。納付書で納付される方は、第1期の納期限が令和4年8月1日ですので、納め忘れのないようお願いいたします。

**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 ☎53-1212(内線167・195)

# 高齢受給者証の自己負担割合変更に伴う差替えについて

8月は高齢受給者証の自己負担割合見直しの時期です。

令和4年8月1日から令和5年7月31日までの期間の自己負担割合(2割または3割)が、令和3年分住民税申告内容に基づき決定されます。

70歳～74歳の国保加入者のうち、**所得の増減などにより自己負担割合が変更になる方**は、令和4年8月1日より新しい国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(以下、被保険者証と記載)への切替が必要となります。

対象者には、7月中に簡易書留にて新しい被保険者証を送付しますので、現在お手持ちの被保険者証は同封の返信用封筒にて返還をお願いいたします。

※新しい被保険者証の有効期限は8月1日からですので、7月31日までは現在の被保険者証をお使いください。

※切替が行われないと、あとから差額負担分の返還請求や還付が発生する場合がありますので、8月1日からは確実に新しい被保険者証へ切替えるようお願いいたします。

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



## 国保の限度額認定証の更新について

8月は高額療養費の自己負担限度額区分の更新月です。

更新のため、限度額認定証の有効期限は7月末に設定されています。引き続き交付が必要な場合は、申請が必要です。申請は8月1日から受付いたします。申請月よりさかのぼっての適用はできませんので、切り替え忘れにご注意ください。以下に該当する場合は原則として交付できません

- ・世帯主や世帯の国保加入者が、令和4年度住民税申告を行っていない
- ・国保税の滞納がある(国保税を直近1カ月以内に納付した場合は、納付が確認できるもの(領収書や通帳)をご準備ください。)

申請は郵送でも可能です。ご不明な点は下記までお問い合わせください。



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)

## 令和4年度 名護市国民健康保険税の改正について

### ◎国民健康保険税賦課限度額の改定

地方税法施行令改正に伴い、基礎賦課額に係る限度額が63万円から65万円に、後期高齢者支援金賦課額に係る限度額が19万円から20万円になりました。

| 区 分      | 医療分(基礎分) | 後期高齢者支援金分 | 介護納付金分 |
|----------|----------|-----------|--------|
| 令和4年度(新) | 65万円     | 20万円      | 17万円   |
| 令和3年度(旧) | 63万円     | 19万円      | ※変更なし  |

### ◎子ども(未就学児)にかかる均等割額の軽減 ※申請は不要です

国民健康保険に加入する未就学児(令和4年度分については、平成28年4月2日以降に生まれた方が対象)の均等割額の2分の1を減額します。

参考)未就学児1人、加入月数12ヶ月とした場合

| 法定軽減割合 | 法定軽減後の均等割額(A)<br>※医療分+後期分 | 未就学児に係る軽減額(B) | 未就学児均等割額(A)-(B) |
|--------|---------------------------|---------------|-----------------|
| 軽減無し   | 20,400円                   | 10,200円       | 10,200円(5割軽減)   |
| 2割軽減   | 16,320円                   | 8,160円        | 8,160円(6割軽減)    |
| 5割軽減   | 10,200円                   | 5,100円        | 5,100円(7.5割軽減)  |
| 7割軽減   | 6,120円                    | 3,060円        | 3,060円(8.5割軽減)  |

お問い合わせ先 国民健康保険課 保険税係 ☎0980-53-1212(内線274)

## 熱中症予防×コロナ感染症防止

注意：マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

・屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクを外しましょう。(ウイルス感染症対策は忘れずに！)  
〈マスク着用時の注意点〉・マスク着用時は激しい運動は避けましょう



- ・のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ・気温・湿度が高いときは特に注意しましょう

参考：厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### 高血圧の方の熱中症予防について

☆夏は水分を多く摂ることが望めます ～しかし！高血圧の方は夏でも適度な減塩を～

夏は発汗により塩分やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10gと多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の方は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6g未満が望めます。

☆発汗が多い場合には、水分とともに少量の塩分を補給することが望めます

通常の食事を摂っている方は、意識的に塩分摂取を増やす必要はありません。

参考：日本高血圧学会減塩委員会

# 子どもの肥満について

## 子どもの肥満

幼児期の肥満の**25%**

学童期の肥満の**40%**

思春期の肥満の**70～80%**

放置するとほとんどが大人の  
肥満に移行します！！

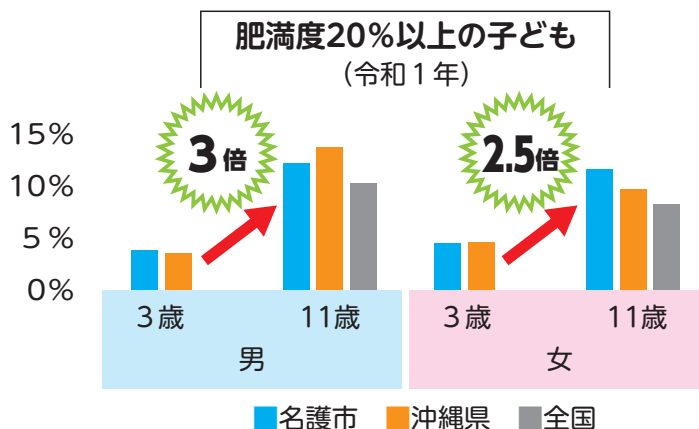


## 成人の肥満へ移行

名護市は男女ともに全国より肥満傾向の子ども達が多く、11歳では3歳の2.5倍～3倍となり、年齢を重ねるにつれて肥満になる子が増えています。

### 名護市の子どもの肥満の現状

(※参考資料：乳幼児健康診査報告書、学校保健統計)



## 肥満の原因は主に3つあります。

### 1. 遺伝の問題

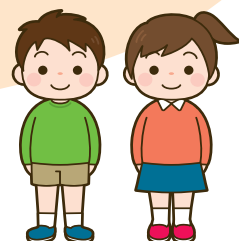
肥満遺伝子の存在。家族的に肥満傾向が高い。

### 2. 家庭での食事

食事量が多い、晩ご飯が遅い、油物が多い、間食が多い。

### 3. 生活環境

簡単に食べ物が手に入る。運動不足。



食の欧米化、ファーストフードやコンビニの増加により、気軽に食べ物が、手に入る環境で、おやつ・ジュースの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、運動不足などによって子ども達の肥満が増えています。



## そのまま放置は生活習慣病へまっしぐら！

ご家庭でも子ども達の肥満を放置せず、生活習慣を見直していきましょう。

どうしたらいい?は、

次回(健康だより10月号)子どもの肥満予防の食事・お菓子の取り方についてお伝えします。