



健康だより

Nago-city Health News

名護市国民健康保険広報

2023 10月号
No.227

国保加入状況 (8月末現在)

国保世帯数 10,265世帯

被保険者数 16,149人



今月のすくすくベビー

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！

■お名前：屋嘉比 康師さん

■誕生日：令和5年3月26日

■お父さん：康作さん

■お母さん：啓子さん

■訪問者：渡嘉敷 清代さん

お父さん・お母さんからのメッセージ

屋嘉比家の癒し系！ねえね、いにと楽しく過ごそうね！



■お名前：西川 来伶さん

■誕生日：令和5年6月15日

■お父さん：智博さん

■お母さん：佑季さん

■訪問者：渡嘉敷 清代さん

お父さん・お母さんからのメッセージ

にこにこよく笑い、みんなに癒しとHAPPYをくれる来伶ちゃん♡
パパもママもねえね達も来伶の事が大好き♡健康ですくすく大きくな～れ！
元気に生まれてきてありがとう♡



すくすくベビー訪問とは



赤ちゃんが生まれた全ご家庭を保健師・助産師が生後2ヵ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。



東江 恵奈さん	大野 莉愛さん	小浜 心珀さん	田場 隆誠さん	仲宗根 亘之介さん	比嘉 健心さん	屋嘉比 康銘さん
新垣 葵さん	大野 莉心さん	小嶺 明日紀さん	玉城 旺奈さん	仲宗根 福汐さん	比嘉 円都さん	山川 夢来さん
新垣 美結莉さん	翁長 昂矢さん	崎濱 秀真さん	玉城 偉都さん	仲西 稀玲さん	比屋定 十彩さん	山里 ゆうりさん
池原 実羽菜さん	翁長 武聖さん	佐藤 晴さん	玉城 幸さん	仲原 千翔さん	樋渡 舷斗さん	やましろ おとあさん
池宮 秀稀さん	嘉数 權李さん	島袋 莉緒那さん	玉城 莉愛さん	仲村 悠さん	外間 結翔さん	山城 のあさん
池宮城 百花さん	嘉手苺 柊月さん	瀬名波 結南さん	知念 亜子さん	中本 葵唯さん	又吉 一心さん	山田 乃愛さん
伊地 愛希さん	神山 紗さん	平良 星翔さん	塚原 悠さん	中本 啓吾さん	松田 珠凜さん	屋良 彩羽さん
伊集 寧桜さん	川満 叶翔さん	平良 南朋さん	当山 芯愛さん	中本 麻彩さん	松田 昌樹さん	とぎ 寿奈さん
いのうえ 琉加さん	我謝 彩巴さん	平良 成さん	当山 嵩人さん	永田 渚人さん	宮城 沙菜さん	よしやま 千泰さん
上地 由莉さん	岸本 紗弥さん	平 晴菜さん	当山 直虎さん	並里 すみれさん	宮城 善さん	よしやま 依田 涼加さん
上原 希日さん	岸本 日葵さん	平良 祐琉さん	渡具知 結好さん	鳴川 朝斗さん	宮城 蒼さん	よしやま 饒平名 知寿さん
上原 桜さん	金城 叶夢さん	高嶺 桜太郎さん	渡慶次 ほとるさん	野崎 琉叶さん	宮城 とうりさん	ラウル エリーさん
上原 成登さん	金城 希和さん	田仲 裕月さん	富川 叶野さん	野原 蒼太さん	宮城 柊来さん	
宇良 一葉さん	儀間 愛奈さん	棚原 堇さん	鳥越 彩那さん	林 柊李さん	宮城 和空さん	
江利川 楓さん	久高 実知さん	棚原 大晴さん	名嘉 紘さん	比嘉 蒼紫さん	宮里 日奈子さん	
大城 暖さん	久保 七瑠輝さん	谷 海斗さん	仲座 希咲さん	比嘉 權堂さん	宮脇 琉さん	



もくじ

●今月のすくすくベビー／6・7・8月のピカピカ賞	1
●野菜を食べよう!! (3歳児～就学前編)	2
●健康診断受けていますか?／受けよう!40歳すぎたらがん検診・大腸がん検診	3
●土地・建物を売った方へ／整骨院・接骨院にかかった方へ／お子さまの予防接種に関するお知らせ来ていませんか?	4



野菜を食べよう！！



☆☆☆ 3 歳児～就学前編 ☆☆☆

この時期は身体をたくさん使って遊ぶ時期です。生まれた時に比べると、体重は4倍、身長は約2倍に成長します。

これから6歳になるまでに身長は約20cm、体重は6kg増加し、どんどん大きくなります。

体が大きくなるということは、細胞が増えるということです。

3歳 → 6歳
身長 約20cm 伸

体重 約6kg 増



細胞をつくる材料
たんぱく質

+

「細胞をつくる材料」を助ける
ビタミンA・C と 葉酸

多く含まれる野菜（トップ5）



たとえばこんなおかず

にんじんシリシリ

肉野菜いため

鮭、おひたし

- にんじん
- ほうれん草
- 豆 苗
- かぼちゃ
- こまつな

- ブロッコリー
- カリフラワー
- 豆 苗
- ゴーヤー
- ピーマン

- からし菜
- ブロッコリー
- ほうれん草
- オクラ
- こまつな

脳も心臓も骨も血管も全て細胞でできています。細胞をつくるために必要な栄養素があります。

それはたんぱく質と、野菜です。野菜には細胞を作る材料を助けるビタミンA・Cや葉酸が多く含まれるため、野菜をしっかり摂ることが大切です。特に色のこい野菜（にんじん、ほうれん草、カボチャなど）に多く含まれますので積極的にとりましょう。好き嫌いもはっきりしてくる時期ですが、野菜の苦みは経験をつむことで食べられるようになるため、ゆでたり小さく切るなど調理の工夫をしてみましょう。

3歳児～就学前の 野菜の1日

摂取目安量
約200g

野 菜		きのこ	海そう	いも	果 物
緑黄色野菜75g	淡色野菜120g	きのこ 15g	海そう 5g	いも 1/2個 (50g)	果物 あわせて 100g
		しいたけ 1枚	わかめ 5g		バナナ 1本



Q. 忙しい日々でも簡単に
野菜を取り入れられる
レシピを教えてください。

A. 白飯と、これだけでバランスOK！ 2ステップでできる！おかずスープをご紹介します。この時期はいろんな形や切り方、固さで噛む力を育てることも大切です。カット野菜や冷凍食品をうまく活用しましょう！

ママ



材 料	1.6歳	3歳
カット野菜	20g	40g
冷凍かぼちゃ	40g	50g
ツナ缶	20g	30g
牛乳	50ml	50ml
とろけるチーズ	5g	5g

かぼちゃのミルクスープ

ステップ1



カット野菜、かぼちゃ、ツナ、牛乳を器に入れて、ラップして...

2分
チン！

ステップ2



かぼちゃを崩して、チーズをのせてできあがり！



栄養士

40歳未満のあなたへ 健康診断受けていますか？

～40歳未満でも生活習慣病は進行しています～

《名護市で健診を受けた40歳未満の方》

4人に1人 ⇒ ① BMIが25以上の人が多い（体重と身長から計算する体格指数で25以上は肥満）

② 1～2ヶ月の血糖値の平均であるHbA1cが基準比より高い

2人に1人 ⇒ ① 動脈硬化の危険因子であるLDLコレステロールが高い



ご存知ですか？

まだ検査結果で「治療するほどではない」方も体重が増えていると要注意です！

善玉・悪玉サイトカイン !! BMI 25を超えると…悪玉サイトカインがたくさん出ること動脈硬化は進行します

善玉 サイトカイン (BMI 25未満)

- ・インスリン(血糖値を下げる唯一のホルモン)の働きをよくする
- ・血液の中で動脈硬化を起こさないようにしてくれる
- ・「おなかいっぱいになったよ」と教えてくれる

悪玉 サイトカイン (BMI 25以上)

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管に炎症を起こす
- ・血圧を上げる
- ・血栓を作る

名護市の住民健診は、40歳未満の方に限り、職場等で健診受診のない方は加入している保険に関係なく健診を受けることが可能です。集団健診の日程は名護市のホームページ等をご確認ください。

※健診受診は健診結果に応じて生活習慣の見直しが大切です、保健指導をぜひご活用ください。

問い合わせ先

健康増進課 地域保健係 TEL：0980-53-1281



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。

沖縄県では多いがんを見ていると、大腸がんは男性2位、女性1位(2018年)(データ元：沖縄県がん登録事業報告(平成30年症例)(集計時期：2021年2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。



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！

○食物繊維はがん予防にとっても大切

腸管で作られる二次胆汁酸は発がん物質です。食物繊維の多くは消化されないの、食べれば食べるほど便の量が増えることで二次胆汁酸が薄まり、食物繊維に絡まって体外へ排出されます。

食物繊維が多く含まれている食べ物は野菜や豆類やきのこ類です。1日350gの野菜を食べると1日の食物繊維の目標(男性21g、女性18g)の約6割を摂ることができるので、バランスよく食べる必要があります。

個別検診実施医療機関

個別検診実施医療機関

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

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。

問い合わせ先

健康増進課 TEL：0980-53-1212 (内線263)

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上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均等割負担額が軽減されることがあります。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、所得の有無に関わらず必ず申告を行ってください。

お問い合わせ先／国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL. 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。

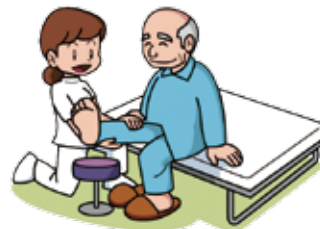
- 骨折や脱臼への施術(応急手当以外は、医師の同意が必要)
- 打撲や捻挫、肉離れといった**外傷性が明らかな負傷への施術**など

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。

- マッサージ目的の利用
- 日常生活での肩こりや腰痛、運動での筋肉痛に対する施術
- 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、施術箇所や原因等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 TEL. 0980-53-1212(内線156)



お子さまの予防接種に関するお知らせ 予診票やハガキはきていませんか?



感染症にかかりやすい年齢などに合わせ、各予防接種のスケジュールは決められています。

特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まることもあり、一番必要な時期に受けることが大切です。

お子さまが、必要な時期に必要な予防接種が受けられるよう、健康増進課より予防接種の予診票を送付しております。

接種できる期間(無料)は予防接種ごとに決められておりますので、体調不良などによる急な接種日の延期にも対応できるよう、医療機関へ早めのご予約をおすすめします。

母子手帳などの予防接種履歴から、受けられる予防接種の漏れがないか今一度ご確認ください。
不明な点があればお気軽にご相談ください。



定期予防接種
名護市ホームページ



遅らせないで！子どもの予防接種と乳幼児健診
厚生労働省ホームページ

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