



健康だより

Nago-city Health News

2023 7月号
No.226

国保加入状況 (5月末現在)

国保世帯数 10,302世帯

被保険者数 17,497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：照屋 楽さん

誕生日：令和5年2月4日

お父さん：有司さん

お母さん：遼さん

訪問者：喜納 真名美さん

お父さん・お母さんからのメッセージ

ニコニコがっくん！これからますます大きく育ってね！



お名前：伊良波 勢也さん

誕生日：令和5年3月18日

お父さん：誠也さん

お母さん：芽愛里さん

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

伊良波家に産まれてきてくれてありがとう♡

健康ですくすく大きくなってね！



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。



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。



あいば 愛場	かりな 海莉夏さん	おおしろ 大城	おうた 央多さん	ぎま 儀間	はな 華さん	たましろ 玉城	むぎ 麦さん	なかもと 仲本	こうせい 呉生さん	ひが 比嘉	ゆうは 柚華さん	みやぎ 宮城	べに 紅さん
あさと 安里	すみれ 純礼さん	おおしろ 大城	せな 聖那さん	きんじょう 金城	ゆいと 結弦さん	たましろ 玉城	ももか 桃々果さん	にいぎ 新崎	なつな 夏椰さん	ふくち 福地	いろは 彩生さん	みやぎ 宮城	みつみ 光臣さん
あめく 天久	いちか 市椋さん	おおしろ 大城	ゆり 陽由さん	くによし 国吉	ちねん 真太郎さん	知念 咲菜さん	えま 咲菜さん	のぐち 野口	れん 蓮さん	ふなごし 富名腰	ゆら 結愛さん	みやぎ 宮城	りいち 璃一さん
あらかわ 荒川	しい 詩唯さん	おおしろ 大城	ゆず 柚さん	しま 島	たかゆき 尚幸さん	てるや 照屋	しんかい 心海さん	のほら 野原	りく 李玖さん	ほな 一	さ 紗桜さん	みやぎ 宮城	ゆめ 結芽さん
あらしろ 新城	ななせ 七彩さん	おおしろ 大城	りお 里緒さん	しまぶくろ 島袋	さくら さん	とくち 渡具知	あおい 蒼さん	のべ 野邊	こな 心夏さん	まえだ 前泊	そうすけ 想介さん	みやぎ 宮城	ひまり 向日莉さん
いけはら 池原	はると 悠人さん	おおしろ 大城	りょうか 諒佳さん	しほはな 謝花	琴陽さん	とくも 徳本	かい 凱皇さん	はだて 羽立	れい さん	ますだ 増田	そうた 湊太さん	みやぎ 宮城	ひより 日世莉さん
いさ 伊佐	きょうすけ 恭之介さん	おやかわ 親川	もな 萌苗さん	しよき 諸喜田	り 李斗さん	とくも 徳本	ゆのしん 友之進さん	はま 濱田	ひづき 暉月さん	まつがわ 松川	まい 愛彩花さん	みやぎ 宮城	りゅうき 琉希さん
いしあら 石新	まゆ 茉佑さん	がねこ 我如古	みき 美紀菜さん	たいら 平良	そうと 颯叶さん	なかざと 仲里	ひま 妃真さん	ひが 比嘉	あまね 天音さん	まつかわ 松川	りお 莉央さん	やまうち 山内	たいよう 大洋さん
いは 伊波	よつは 四葉さん	かみやま 神山	らいな 来夏さん	たかはし 高橋	るい 瑠生さん	なかざと 仲里	ゆうき 勇輝さん	ひが 比嘉	おと 乙葉さん	まつだ 松田	ゆず さん	やまうち 山内	ゆづき 結月さん
いわつき 岩月	はると 昭翔さん	きしもと 岸本	かの 力ノアさん	たかやま 多嘉山	しょうま 翔真さん	なかだ 仲田	みつ 眺希さん	ひが 比嘉	くれ 来麗羽さん	みやうち 宮内	うるは 美葉さん	やまかわ 山川	らら 麗さん
うえ 上地	ゆう 結香さん	きしもと 岸本	りょうすけ 涼輔さん	たかし 澤岨	ひな 陽菜さん	ながた 永玉榮	たけ 毅さん	ひが 比嘉	けんしん 健心さん	みやぎ 宮城	あや 宝さん	やまかわ 山城	に 仁愛さん
うえはら 上原	めい 芽結さん	きせ 喜瀬	ぜんいち 然一さん	たさき 田崎	れん 廉さん	なかち 仲地	にちか 仁愛さん	ひが 比嘉	とうま 斗真さん	みやぎ 宮城	かな 夏成さん	よしと 吉元	ふり 楓莉さん
うえま 上間	しょう 翔さん	ぎの 宜野座	こうりゅう 幸竜さん	たに 谷井	琳さん	なかどまり 仲泊	えいり 栄史さん	ひが 比嘉	ゆうま 悠真さん	みやぎ 宮城	さあ 彩蒼さん	よな 与那嶺	みつ みつさん
うえやま 上山	あれん 葵蓮さん	ぎま 儀間	つき 月灯さん	たましろ 玉城	だい 大己さん	なかみね 仲嶺	しんせい 真静さん	ひが 比嘉	ゆうら 結咲さん	みやぎ 宮城	つむぎ 紬さん		



野菜を食べよう！！



☆☆☆ 幼児編 (1歳半～2歳頃) ☆☆☆

名護市の1歳6ヵ月～2歳頃の相談では、「野菜を食べなくなった」という相談が多くあります。野菜は生活習慣病予防にも効果があるため、子どもの頃からの野菜を食べる食習慣が大切です。1歳半～2歳頃は一人歩きが安定し活動量が増え、活発に動き回る時期です。単語も増え、コミュニケーションがとりやすくなる一方、自我が芽生えイヤイヤ期が始まる時期にもなります。この時期は、急に野菜が嫌いになったり、偏食になることがあるため、食事にも工夫が必要です。

この時期は、丈夫な骨や筋肉の成長のために必要な栄養をとることが大切です。

骨や筋肉をつくる

○タンパク質 ○ビタミンA
○カルシウム ○ビタミンD



ビタミンDは
太陽の光を浴びる
と合成される



脳・視神経をつくる

○ビタミンB6
○ビタミンB12



目安量

* 野菜や果物にはビタミンが豊富。

体の調子を整える (ビタミン)

野菜		きのこ	海そう	いも	果物
緑黄色野菜 50g	淡色野菜 100g	きのこ 5g	海そう 5g	いも 1/2個 50g	果物 あわせて 70g
		しいたけ 1/2枚	わかめ 5g		バナナ 小1本

Q. どうして野菜を嫌がるの？

A. 2歳児は食べたい物と食べたくない物を快・不快で判断します。そのため、野菜の「酸味」「苦味」を本能的に嫌がるようになります。また、野菜は繊維が多いため、食べにくいことも原因の一つと考えられます。

Q. どうしたら食べてもらえるの？

A. 無理やり食べさせるのは逆効果です。無理やり食べさせるよりも、みんなで一緒に楽しく食べることが大切です。

また、食べ物に対する興味や好奇心をひきだすことが快（おいそう）という気持ちを引き出すことにつながります。

調理の工夫とポイント～

食べやすいように調理工夫をしましょう。

①噛む力を育む（2歳頃は大人の1/5くらいしか噛む力がない）

- 子供の噛む力に合わせて、食材の大きさ（1cmほど）

手づかみしやすいステック状や薄めの半月切りにしてあげる。

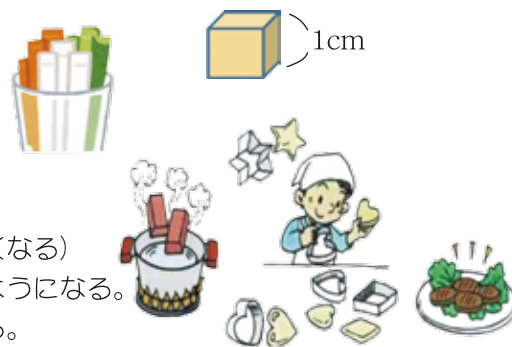
前歯で噛み切れる、口の中でつぶせる固さにする。

②味覚の発達（甘い味や濃い味になれると他の味の受け入れが悪くなる）

- 苦味のある野菜でも繰り返し食べる練習することで食べられるようになる。

味噌汁やスープに入れる。野菜炒めはだし汁を加えて炒め煮にする。

茹でてマヨネーズや豆腐で和える。



次回は幼児食（3歳児～学童期）編です。



国保の限度額認定証の更新について



8月が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5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。

問い合わせ先：国民健康保険課 保険給付係 TEL：53-1212（内線156）

令和5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、後期高齢者支援金賦課額に係る限度額が20万円から22万円になりました。

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5年度(新)	65万円	22万円	17万円
令和4年度(旧)	※変更なし	20万円	※変更なし

◎軽減措置の拡充

5割軽減および2割軽減の軽減判定所得基準額が見直され、軽減対象者が拡充されました。被保険者の世帯所得が下表の判定基準を下回る場合に軽減措置が適用されます。

区 分	5割軽減	2割軽減
令和5年度(新)	43万円+(29万円×被保険者数)+10万円×(給与所得等の数-1)以下	43万円+(53.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得等の数-1)以下
令和4年度(旧)	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得等の数-1)以下	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得等の数-1)以下

※給与所得等の数：一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける者の数

※被保険者数：世帯にいる国保の被保険者数



☆☆野菜1日350gを摂ろう☆☆

【前回のおさらい】「短鎖(タンサ)脂肪酸」を覚えていますか？(^^)

「短鎖(タンサ)脂肪酸」とは腸内細菌が作る有機酸のことで、食欲を抑制し脂肪細胞を増やさない等生活習慣病予防に優れた効果を発揮します。

その短鎖(タンサ)脂肪酸のエサが・・・お野菜に含まれる「水溶性食物繊維」です！！

どのお野菜を食べたら「水溶性食物繊維」を多く摂ることができるのか、一緒に確認してみましょう。

今回は・・・

野菜を食べてがん予防！

～大腸がんの個別健診案内～を予定しています。

白米(150g当たり)
食物繊維 0.45g
234 kcal



玄米(150g当たり)
食物繊維 2.1g
228 kcal

野菜の特徴 ①

野菜の特徴	代表的な野菜	炭水化物	糖質	食物繊維	(短鎖脂肪酸の材料)	
					水溶性	不溶性
① 葉菜類(葉野菜)	モロヘイヤ	8	2	5.9	1.3	4.6
	ブロッコリー	7	2	5.1	0.9	4.3
	春菊	5	1	3.2	0.8	2.4
	ほうれん草	3	0	2.8	0.7	2.1
	小松菜	3	1	1.9	0.4	1.5
② 果菜類(果実や実)	オクラ	7	2	5	1.4	3.6
	かぼちゃ	19	16	3.5	0.9	2.6
	なす	5	3	2.2	0.3	1.9
	トマト	5	4	1	0.3	0.7
	きゅうり	3	2	1	0.2	0.9
③ 根菜類(土の中で成長した根や茎)	じゃが芋(加熱)	20	16	3.9	1.4	2.4
	さつまいも	32	28	2.8	0.9	1.8
	里芋	13	10	2.3	0.8	1.5
	ごぼう	16	10	5.7	2.3	3.4
	にんじん	9	7	2.8	0.7	2.1
	れんこん	16	14	2	0.2	1.8
	玉ねぎ	9	7	1.6	0.6	1

腸内で発酵して短鎖脂肪酸が作られます。

食物繊維を1日に男性は21g、女性18gを目標にするといいそうじゃ。

野菜を350g食べると、目標量の約60%を摂ることができるらしいぞ～



◎野菜以外にも、豆類、きのこ類、海藻類にも多くの食物繊維(水溶性・不溶性)が含まれています。

私たちの主食である白米にも食物繊維は多く含まれており、さらに、玄米やもち麦は白米よりも食物繊維が豊富です！

野菜だけに偏らず、他の食材と合わせバランスよく食べることが大事ですね(^^)



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

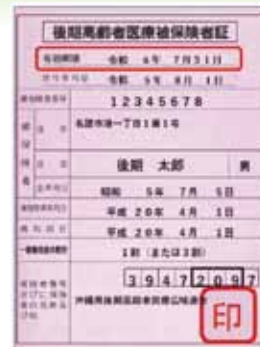
8月から被保険者証が切り替わります。（有効期限が令和6年7月31日となります）
新しい被保険者証は、7月下旬までに郵送で交付します。

○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・「(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、減額認定証および限度額適用認定証を必要とする本人の被保険者証、代理人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5年7月31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／国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL. 0980-53-1212（内線167・195）

70歳～74歳の国保加入者のみなさまへ



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

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5年8月1日から令和6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4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5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、あとから差額分の返還請求や払い戻しの手続き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／国民健康保険課 保険給付係資格担当 TEL. 0980-53-1212（内線154・157）