

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

お名前 **平良 旺海さん**

誕生日:令和4年8月30日
お父さん:雄汰さん
お母さん:芽さん
訪問者:日高 そのみさん

お父さん・お母さんからのメッセージ

「大きく大きく
大きくなーれー!」



お名前 **屋良 唯莉那さん**

誕生日:令和4年9月30日
お父さん:朝彦さん
お母さん:亜里沙さん
訪問者:国吉 邦子さん

お父さん・お母さんからのメッセージ

「これからお姉ちゃんと仲良く、
元気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。

秋山 瑚波さん	大城 瑠希さん	具志堅 陽哉さん	清水 柚希さん	渡久地 李音さん	比嘉 惟智さん	宮里 真帆さん
安仁屋 昊和さん	大田 陽斗さん	具志堅 真緋さん	志良堂 菜々子さん	仲尾 美桜さん	比嘉 彩巴さん	宮里 勇進さん
荒井 志裕さん	嘉手苺 優さん	慶田 直斗さん	城間 嘉由希さん	仲里 美穂さん	比嘉 心鳳さん	宮里 桜さん
新井 結心さん	嘉陽 唯人さん	國場 実杏さん	新里 來奈さん	仲宗根 悠人さん	比嘉 高大さん	宮里 愛芽さん
新垣 健人さん	許田 冬華さん	崎浜 彩梨さん	砂川 瑚乙湊さん	仲宗根 祐音さん	比嘉 凛さん	諸井 のどかさん
飯塚 凜さん	岸本 帆叶さん	崎原 竜聖さん	高橋 夢育さん	仲宗根 凜桜さん	比嘉 瑠花さん	諸見里 朝陽さん
池原 琉翔さん	岸本 悠さん	崎山 一星さん	高山 希唯さん	仲原 和希さん	福垣内 海七さん	屋宜 宗花さん
池宮 鳳太さん	喜友名 佑乃さん	崎山 珠菜さん	高良 袖花さん	中村 幸輝さん	藤原 陽音さん	安富 万智さん
泉 笑未さん	金城 旭秀さん	敷浪 祐夏さん	知念 明紗さん	仲本 真己さん	松田 華和さん	山内 めいさん
上原 睦己さん	金城 笑莉さん	穴井 あかりさん	津波 なつさん	並里 紡希さん	まつ田 涼佑さん	山城 比奈さん
上間 彩生さん	金城 佳希さん	島袋 稜大さん	照屋 虹花さん	根本 颯真さん	まつ田 麗生さん	吉崎 心月さん
請藏 冬利さん	金城 妃華さん	島袋 琥雅さん	照屋 律妃さん	饒波 まさひ	みやぎ 那帆さん	よしと 志帆さん
大城 葵さん	宜寿次 希星さん	島袋 蒼生さん	當間 暖恩さん	濱里 暖さん	宮城 成希さん	よしと 米澤 叶泰さん
大城 南和さん	儀部 翠さん	島袋 蕾雅さん	当銘 唯那さん	濱島 春斗さん	宮城 鈴さん	

■ 今月のすくすくベビー / 12・1・2月のピカピカ賞 1

もくじ

- 国民健康保険被保険者証の切替えはお済みですか? / シリーズ① 「短鎖(タンサ)脂肪酸」ご存じですか? 2
- 健康な体を作るために ~もっと野菜を食べよう 離乳食中期-後期編~ 3
- 子宮頸がん検診のお知らせ / 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 / 予防接種について 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。

国保税を納期限内に完納している世帯へは3月中に令和5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
 - ・本人確認書類(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)
- 別世帯の方がお手続きをなさる場合は世帯主からの委任状が必要です。



* 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 ☎0980-53-1212(内154・157)

シリーズ
1

☆☆野菜1日350gを摂ろう☆☆

食欲を抑えられないのは意思の弱さではない!!

体重が増えているのは脳が変調を起こしているかもしれません!

脳の変調を修正するには・・・

今回は・・・

タンサ脂肪酸のエサ!
水溶性食物繊維はどの食品で摂れる?!です

「短鎖(タンサ)脂肪酸」ご存じですか??

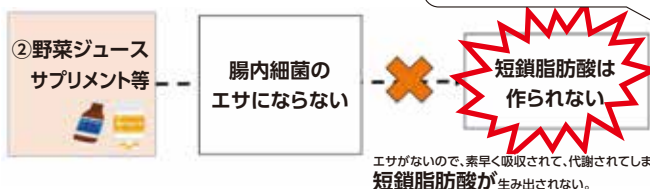
短鎖脂肪酸とは腸内細菌が作る有機酸のことで、食欲を抑制し脂肪細胞を増やさない等生活習慣病予防に優れた効果を発揮します。

1.カギをにぎる短鎖脂肪酸、どこで、どのようにつくられるの?

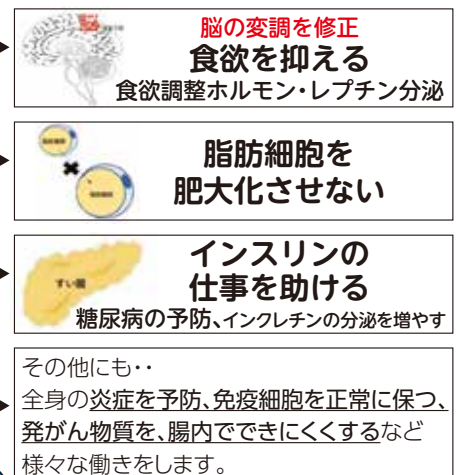


野菜1日 350g以上を食べることで食物繊維を多く摂ることができます!

野菜ジュースやサプリメントより野菜を食べる方がいいんじゃないかな～



2.短鎖脂肪酸の働き ～全身で活躍～



😊 良い物質(善玉サイトカイン)をふやす

☆2週間の継続で腸内細菌は改善します☆

健康な体を作るために

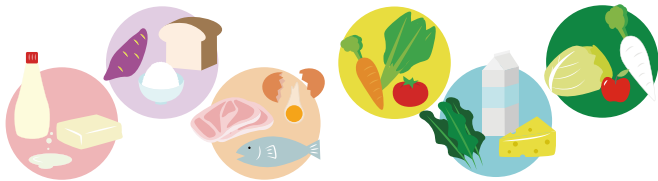
～もっと野菜を食べよう 離乳食中期-後期編～

沖縄県は全国一肥満が多い県ですが、名護市も同様に成人の2～3人に1人が肥満となっています。内臓脂肪型肥満は高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。将来の生活習慣病予防のためには乳幼児期からの健康的な食習慣を作ること大切です。3大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)のバランスが大切だということはよく耳にするとおと思いますが、今回は野菜の大切さについてお伝えします。

今回から4回シリーズで乳児期～幼児期・妊娠期に必要な野菜の摂取量やおすすめの調理方法についてお伝えしていきます

野菜は身体を大きくするために必要な栄養素が豊富!

栄養素には、糖質・脂質・タンパク質のように大きな栄養素と、食物繊維・ビタミンA・B・C・鉄・カルシウムなどのように小さな栄養素の2種類あります。私たちは大きな栄養素は足りているのですが、小さな栄養素は不足しています。



大きな栄養素の摂り過ぎは肥満を招いてしまうので要注意! 野菜には小さな栄養素が豊富に含まれているので積極的に取るようにしましょう!

赤ちゃんが食べやすいのは?

- ・たっぷりのお湯で茹でる
- ・すりつぶす
- ・繊維をたつように切る。

- ・酸味と苦みがなくなる
- ・なめらかになる。

1回あたりの食事量目安(中期～完了期まで)

味覚の発達

もともと好きな味:甘い味・うまみ

苦手な味:
すっぱい味(酸味)
苦味



経験・学習(練習)
が大切

例えば→
苦味のある野菜もくり返し食べる練習をすることで食べられるようになります。

強い甘い味や濃い味に慣れると他の味の受け入れが悪くなります。

おすすめの野菜

淡色野菜

キャベツ 大根
タマネギ かぶ 白菜
きゅうり とうがんなど

緑黄色野菜

ほうれん草 人参
トマト ブロッコリー
かぼちゃ オクラなど

離乳の完了

7,8か月頃

1日2回

- 食事のリズムを付けましょう。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やして行きましょう。

舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)



1回 当りの 目安量	全がゆ50～80
	20～30
	10～15
	10～15
	30～40
	卵黄1～全卵1/3
	50～70

9か月から11か月頃

1日3回

- 食事のリズムを大切にしましょう。
- 家族一緒に食卓を囲む楽しい体験をさせてあげましょう。

歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)



1回 当りの 目安量	全がゆ90～軟飯80
	20～30
	15
	15
	45
	全卵1/2
	80

12か月から18か月頃

1日3回

- 食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めます。

歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)



1回 当りの 目安量	軟飯90～ご飯80
	40～50
	15～20
	15～20
	50～55
	全卵1/2～2/3
	100

離乳食を食べた後に母乳や育児用ミルクは、赤ちゃんが飲みたいだけ与えましょう。

離乳食の後に 母乳: 赤ちゃんが飲みたいだけ
与える他に 育児用ミルク: 1日に3回程度

離乳食の後に 母乳: 赤ちゃんが飲みたいだけ
与える他に 育児用ミルク: 1日に2回程度

▶ 1人1人の子どもの離乳進行及び完了の状況に応じて与えます。

上記の量は、あくまでも目安です。子どもの食欲や成長に合わせて調整しましょう。

成長曲線のグラフに体重・身長を記入して、成長曲線のカーブにそって伸びていれば大丈夫です。

離乳食応援BOOK参考

☆次回は『野菜嫌いを直そう～』幼児(1歳半)編です!!

子宮頸がん検診のお知らせ

令和5年度より4月～2月末の期間、市内医療機関にて実施いたします。(市外医療機関は、5月～2月末)対象者には、6月頃に通知いたします。

※子宮頸がん検診の受診間隔は2年に1度となっておりますので、昨年度(令和4年4月～令和5年3月末)受診した方には通知いたしません。ご了承ください。



お問い合わせ先

名護市役所 健康増進課 健康づくり係 ☎0980-53-1212 (内線263)

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5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

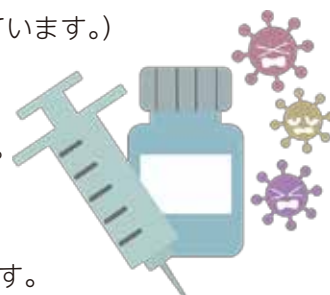
平成14年4月2日～平成15年4月1日
生まれの方

乳がん検診

昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
生まれの方



- 子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)感染を防ぐワクチンについてこれまでの2価、4価に加えて令和5年4月から新たに9価が公費で接種できるようになりました。9価では、HPV感染の80～90%を予防することができます。名護市に接種記録のない定期接種及びキャッチアップ接種対象者(令和7年3月末まで公費)に案内はがきをお送りします。接種を希望する方は医療機関予約と予診票が必要となります。不明な点があれば健康増進課までお問い合わせ下さい。接種は同じワクチンで3回接種します。(15歳未満では2回接種でも完了できるようになりました。)詳しいことは名護市のホームページをご覧ください。(はがきにQRコードを添付しています。)
- 乳児が感染すると重症化しやすい百日咳を予防するため、令和5年4月から4種混合ワクチンの接種開始月齢が生後3か月から2か月に前倒しされます。
- クーポン券による成人男性の風しん抗体検査について
R4.4月に抗体検査を受けていない対象者にクーポン券を再送付しております。
公費(無料)で抗体検査及びMR予防接種(風新抗体検査の抗体値が低い場合)が受けられる期限が令和7年3月まで(あと2年)となっております。希望する方は早めに医療機関を予約し検査を受けましょう。



お問い合わせ先

健康増進課 健康づくり係 ☎0980-53-1212 (内線158)

■発行 / 名護市役所健康増進課 名護市港一丁目1番1号 TEL.0980-53-1212(代)

■印刷 / 株式会社 沖産業 名護市大中二丁目1番1号 TEL.0980-53-7221