



健康だより

Nago-city Health News

2024 1月号
No.228

国保加入状況 (10月末現在)

国保世帯数 10,224 世帯

被保険者数 16,085 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: 上地 希衣乃さん

■誕生日: 令和5年9月10日

■お父さん: 泉生さん

■お母さん: 清乃さん

■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

元気いっぱい えがおいっぱい♡

素敵な女の子にな～れ!!



■お名前: 北城 舞十さん

■誕生日: 令和5年9月19日

■お父さん: 圭太さん

■お母さん: 志さん

■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

元気に産まれてきてくれてありがとう! たくさんの人に愛されながら、
優しく健やかに育ちますように♡

大きくなったらお兄ちゃんとエイサーやバスケットをいっぱい遊ぼうね!

こ
ん
に
ち
は
赤
ち
ゃ
ん



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。



9・10・11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 泰山さん	内間 海奈斗さん	岸本 咲さん	新里 洵丹さん	友利 琉緒世さん	比嘉 眞さん	宮城 向佑さん
安里 柊李さん	老川 琉汰さん	杵渕 栞子さん	新里 柊さん	仲井間 大和さん	比嘉 彩生さん	宮城 嗣耀さん
あずま 東 あおはさん	おおしろ 大城 彩央さん	きの 木野 朝陽さん	謝花 奏心さん	なかえ とうこさん	比嘉 けんやさん	宮城 成さん
あだに や ゆ あ	あおしろ 大城 綾桜さん	きんじょう 金城 伶奈さん	たいら 晃青さん	なかそ ね 爽空さん	比嘉 ひなたさん	宮城 奈歩さん
あべ 阿部 ころろさん	おおしろ 大城 好誠さん	ぐしけん 具志堅 煌和さん	たいら 悠真さん	なかそ ね 理将さん	比嘉 結大さん	宮城 蘭さん
あめく 天久 結湊さん	おおしろ 大城 天さん	ぐしけん 具志堅 由芽さん	たけうち 竹内 継海さん	なかち 莉桜さん	比嘉 由真さん	宮里 貴郁さん
いしかわ 荒井 健太郎さん	さきはま 大城 宏祥さん	たばた 崎濱 聖彩さん	たけうち 田畑 燈輝さん	はるか 仲程 晴花さん	ふくち 福地 彩葉さん	やまざと 山里 望叶さん
ありめ 有銘 智子さん	ささき 大城 里菜さん	ささき 佐々木 彩羽さん	たまき 玉城 朱悠さん	きょうや 仲松 叶弥さん	まつかわ 松川 飛樹さん	よな 與那 なつめさん
いさかわ 伊差川 湊楽さん	おおそ 大底 希衣さん	さとう 佐藤 清護さん	たまき 玉城 陽菜さん	なかむら 羽馬さん	まつだ 松田 愉伸さん	よな 與那嶺 羅紫さん
いしかわ 石川 いとさん	おおどろ 荻荻 琴葉さん	しまぶくろ 島袋 紋寧さん	たまき 玉城 羽人さん	なかつ 長田 琉叶さん	まつむら 松村 紬希さん	よな 與那嶺 李柚さん
いしかわ 石川 湊さん	おおくろ 奥村 優里さん	しまぶくろ 島袋 律希さん	たまき 玉城 知花 心蓮さん	せいほ 名城 政珀さん	あみ 美里 彩桜さん	よな 饒平名 知利さん
いずみかわ 泉川 ひまりさん	おぐろ 小黒 海さん	しまもと 島本 紡さん	つ かやま 津嘉山 千紘さん	にしかわ 西川 来花さん	みつやま 三津山 佳乃愛さん	
いずみかわ 泉川 福汰良さん	こ た ろう 神山 幸太郎さん	しもやま 下山 雄新さん	でる や 照屋 善永さん	はしづめ 橋爪 晴華さん	みなかわ 皆川 宋市さん	
いなみね 稲嶺 桜菜さん	かかわみ 川上 結来さん	ゆいり 城間 天成さん	しる ま 徳村 樹生さん	はなしろ 玻名城 琉心さん	みやぎ 愛菜さん	
うえち 上地 成さん	かわかみ 川上 耀さん	しる ま 城間 莉依さん	とくもり 徳盛 ひよさん	はやかわ 早川 ひよりさん	みやぎ 葵さん	
うえま 上間 海光さん	しんがき 岸本 藍玖さん	しんがき 新垣 こはくさん	れん や 渡口 廉矢さん	あおい 比嘉 葵さん	みやぎ いち花さん	



も
く
じ

- 今月のスクスクベビー／9・10・11月のピカピカ賞 1
- 野菜を食べよう!! (妊婦編)／風しん抗体検査はうけましたか? 2
- 知ってください!! CKD(慢性腎臓病)／産前産後に係る国民健康保険税の減免について 3
- 国民健康保険から市民税・県民税申告について／交通事故や傷害事件によって医療機関を受診したら 4

知ってください!!



CKD（慢性腎臓病）

～北部地域の透析医療がひっ迫しています～

CKDは、1つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称です。腎臓の障害が進行して機能が果たせなくなる“腎不全”になると、人工透析が必要になることもあります。

現在日本では、成人の約8人に1人がCKDとされています。

名護市の特定健診結果より、本市では約5人に1人がCKDの定義に該当します。

現在北部地域の透析医療体制がひっ迫しています。透析が必要な状態になると、週に3～4日(1回4～5時間)人工透析に時間を要します。そのため医療機関の負担も大きく、医療職者が不足している北部地域では、透析患者さんを受け入れることができる人数に限りがあります。

私たち1人ひとりにできることは、今の自身の腎臓の状態を知ること、そして腎機能低下のリスク(肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症などのコントロールが可能な生活習慣病)がある場合には適切にコントロールしていくことです。

【健診でわかるCKDの定義】

①尿蛋白の存在

②糸球体濾過量(GFR)が60ml/min/1.73m²

健診では血清クレアチニン値から計算した推算糸球体濾過量(eGFR)が用いられます。健康な若い人のGFRを100%として、現在は腎臓の働きが何%になっているかを知ることができます。

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓病の程度	正常				腎不全
治療法		生活改善・食事療法・薬物療法			透析療法/腎臓移植

あなたの腎臓は健康ですか？

	あなたの健診結果	基準値
尿蛋白		(-)
eGFR		60以上

最低でも年1回は尿検査と、血清クレアチニン値によるeGFR算出が必要です。

今年度、健診受診はお済みですか？

ぜひ健診を受けてご自身の腎臓の状態をご確認ください。

健診結果の見方や生活習慣の改善については、市民ほっと健康相談(毎週月曜日9:30～11:30)をご活用ください。

問い合わせ先 健康増進課 地域保健係 TEL：0980-53-1212（内線143・386）

産前産後に係る国民健康保険税の減免について



令和6年1月1日から出産する国民健康保険被保険者の保険税(所得割及び均等割)が産前産後期間の4ヵ月分(二人以上の多胎妊婦の場合は6ヵ月分)免除されます。

対象となる方

令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康被保険者の方
妊娠85日(4ヵ月)以上の出産が対象です。
(死産・流産・早産及び人工妊娠中絶を含む)

届出について

免除を受けるためには届出が必要です。国民健康保険課にて、「産前産後期間に係る保険税の軽減届出書」を提出してください。

母子手帳など出産予定日又は出産日が確認できる書類を確認しますのでご持参ください。※出産予定日の6ヵ月前から届出ができます。

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



迎春

今年も広報『健康だより』をよろしく願います

2024



野菜を食べよう!!

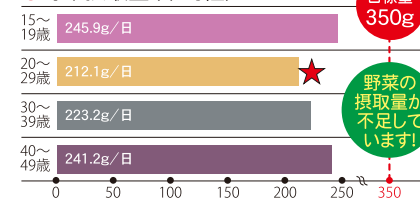
☆☆☆シリーズ4回目 妊婦編☆☆☆

これまで乳幼児期に必要な野菜摂取量を3回シリーズでお伝えしてきました。今回は妊娠中の野菜の摂取目標量と日常生活で手軽に摂取するための方法についてお伝えします。

妊娠中に野菜を摂取することでビタミン、ミネラルを補うことができ、便秘の予防にも繋がります。特に、緑黄色野菜に含まれる「葉酸」は妊娠中に積極的にとることで赤ちゃんの細胞をつくる働きを手助けしてくれます。

野菜不足の現状
ワースト1は
20～29歳でした

●野菜摂取量(平均値)



野菜の
摂取量が
不足して
います!

Q. 妊娠中の野菜目安量ってどのくらい? A. 妊娠初期で、400g 中期以降は450gが必要です!

食品	初期	中期・後期・授乳期
緑黄色野菜	150g	200g
淡色野菜	250g	250g
1日の目安野菜	400g	450g

例えば・・・野菜料理を80g×6皿を食べると1日の摂取目標量480g摂取できます。



手作り小鉢《例》



Q. 野菜を多くとる方法は?

A. 野菜のカサを減らして食べやすくしてみましょう。

生の状態だと両手いっぱい野菜も、茹でることで片手一杯分になります。

生野菜だけでは食べづらいですが、加熱調理することでカサが減ります。



バランスのよい食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。



朝食例



¥75

¥100

¥500

ワンコインバランスセット

¥405

¥500

¥500

¥500

¥500

¥500

¥500

¥500

¥500

昼食例



¥112

¥19

※商品情報は2017年12月現在のものです。(県)栄養士会参考



風しん抗体検査は受けましたか？ 期限がありますのでお早めに！

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれまでの男性(風しん追加的対策)

期限：令和7(2025)年3月31日まで

この年代の男性の皆様には、過去に公的に予防接種が行われていないため、自分が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。なお、検査結果で抗体価の低かった方に、さらに無料でMRワクチン接種(クーポン接種)を行っております。※再発行も可能です。名護市健康増進課へお問い合わせ下さい。

妊娠を希望する女性とその配偶者及び同居人(令和5年度沖縄県風しん抗体検査事業)

期限：令和6年3月31日まで ※3月31日を超えて検査結果が判明した場合は対象外

生まれてくる子どもの先天性風しん症候群の発生を予防することを目的に、主として妊娠を希望する女性に対して風しん抗体検査を実施し、ワクチン接種の必要性を判断できるようにします。

※詳細はホームページから
あなたも『風しん抗体検査』を
受けましょう!



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





国民健康保険課から市民税・県民税申告について



国民健康保険被保険者の皆さまへ／後期高齢者医療保険被保険者の皆さまへ

国民健康保険・後期高齢者医療保険において保険料(税)及び医療費の自己負担額限度額は、前年中(令和5年1月～令和5年12月)の所得等によって決まります。重要な手続きとなりますので、申告の必要な方は、期限内に申告をお願いします。

令和6年度(令和5年分)

市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間
令和6年2月16日(金)～令和6年3月15日(金)
申告会場／イオン名護店(ベスト電器前広場)

※申告期間の後半は大変混みあうことが予想されますので、時間に余裕を持ってお早めにご来場下さい。

混雑時は2～3時間以上お待ちいただくこともございます。ご理解とご協力よろしくをお願いいたします。

※詳しい日時及び場所については市民のひろば1月号及び市ホームページにてご確認ください。

(申告期間中は、**本庁税務課窓口では相談受付を行っておりません**ので、ご注意下さい。)

※前年中の所得が公的年金のみである方は、申告の必要はありません。ただし、社会保険料、生命保険料又は扶養控除等を受けようとする方は申告が必要です。

※公的年金のみの方でも収入が400万円以上の方は、確定申告をする必要があります。

※遺族年金及び障害年金のみの場合は申告が必要です。また、収入がない方も国民健康保険税・後期高齢者医療保険料等の算定のため申告が必要です。

※未申告の場合は、自己負担額が高い負担区分となり、高額療養費の支給を受けられない場合があります。

※所得の低い方等は、世帯の所得水準等に応じて国民健康保険税・後期高齢者医療保険料が軽減されることがあります。申告がない場合は軽減の対象とはなりませんので、申告が必要です。

お問い合わせ先／名護市役所 TEL. 0980-53-1212

・国民健康保険税について	国民健康保険課	保険税係	内線274
・国民健康保険給付について	国民健康保険課	保険給付係	内線156
・後期高齢者医療保険について	国民健康保険課	後期高齢者医療係	内線167
・市民税・県民税申告について	税務課	市民税係	内線187



交通事故や傷害事件によって 医療機関を受診したら



下記のように交通事故や傷害事件などの、加害者による行為を「**第三者行為**」といいます。

- ・交通事故でケガをした
- ・暴力行為を受けた
- ・他人のペットに噛まれた
- ・飲食店で食べたものが原因で食中毒にかかった 等

第三者行為によるケガや病気の治療のために保険証を使用した方は保険者への「傷病原因届」の提出が義務づけられています。自身の過失割合に関わらず受診後、すみやかに国保窓口へ提出しましょう。

届出については、国民健康保険課までお問い合わせください。名護市では受診内容をもとに負傷原因の調査を行っています。第三者行為ではない場合でも、照会書が届いた方は回答にご協力をお願いいたします。

～第三者行為にあったら～

- ・医療機関の受診時に「交通事故による負傷」や「加害者によって負傷させられた」ことを確実に伝える。
- ・警察に届出をする。加害者の連絡先を控えておく。
- ・示談は慎重に！(後遺症が発生しても加害者からの損害賠償を受けられなくなるだけでなく、保険証を使っの受診ができず全額自己負担となる可能性があります。)

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)