



今月のすくすくベイビー

このコーナーでは
すくすくベイビー訪問で
お会いした赤ちゃんを
紹介します！

-

「きょうだいの中で1番大きく生まれた創大
すくすく元気に成長してね♡」



- お父さん・お母さんからのメッセージ

「お兄ちゃんに可愛がってもらってよかったね♪
これからもよく寝て、よく飲んで元気で明るい子
になりますように」



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。



6・7・8月の **ピカピカ當**

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。

[illegible]

口腔機能発達不全症ってなあに？

お口の食べる・話す等の発達が完全でない状態

- ◎口腔機能発達不全症とは2018年に保険適用となった新しい歯科の病名で、「お口の食べる・話す等の発達が完全でない状態のこと」をいいます。
- ◎最近の調査では、**10代の半分近く**が口腔機能発達不全症の疑いのある症状を経験しているという結果が出ています。

☑ お子さんにこのようなことはありますか？（出生～12歳頃まで）

【食べる機能】

- ☐ 頻繁にむせる
- ☐ お茶や水で流し込んで食べる
- ☐ よく食べこぼす
- ☐ 6歳以降でもよだれをたらす

【口を閉じる・飲み込む機能】

- ☐ 丸呑みする
- ☐ 食べているときに舌が出る
- ☐ 口を開けたまま食べている
- ☐ 食べこぼす

【噛む機能】

- ☐ 前歯で噛む、すりつぶしができない
- ☐ 噛まずに丸呑みする
- ☐ 食べるのに時間がかかる
- ☐ 固い物が噛めずに口の中に残っているか吐き出す

【話す・その他機能】

- ☐ 発音がはっきりしない
- ☐ 話すときに舌が前に出る
- ☐ 口を開けてポカンとしている
- ☐ 鼻づまりでないのに口呼吸が多い

いかがでしたか？心当たりがある場合は、口腔機能の発達に支障が出る可能性があります。子どものお口に関する困りごとは、成長とともに解決していくことが多いですが、放っておくと口腔機能の発達が遅れたり、誤った動作を身につけてしまったりする場合もあり、生涯にわたってさまざまな悪影響を全身に及ぼします。そのため早期に適切に対処することが重要です。

具体的に何を したいの？

◎口腔機能発達不全症の診断には、歯科受診が必要です。
歯科での診察や検査を受け、適切な治療の実施、トレーニングを習いましょう。

◎3歳頃からできる自宅トレーニング

ブクブクうがい



あっぷっぷ
ガムをかみかみ
丸めたり風船を作る
風船をふくらませる
(5歳～向け)

あいうべ体操

(食後10回 1日30回目安に)



あ〜



い〜



う〜



べ〜

お口の機能は乳児から始まり、体の成長に伴って発達します。
大切なお子さんの将来のために、お口の機能を発達させましょう。
併せて、乳幼児健診や2歳児歯科健診も受診しましょう。



もっと知りたい方は8020推進財団ホームページへ



令和6年度 集団健康診査・がん検診日程表

※胃がん検診は午前のみ

健診日	曜日	健診会場	受付時間		肺がん 検査	大腸がん 検査	胃がん 検査	子宮 頸がん 検査	乳がん 検査	対象区
			午前	午後						
10月20日	日	羽地支所	9:00～11:00		○	○	○			休日健診／屋我地・羽地地区未受診者
10月21日	月	21世紀の森体育館	9:00～11:00	14:00～15:00	○	○	○※			宇茂佐①
10月22日	火	21世紀の森体育館	9:00～11:00		○	○	○			宇茂佐②
10月23日	水	21世紀の森体育館	9:00～11:00		○	○	○			港・城・幸喜・世富慶
10月28日	月	21世紀の森体育館	9:00～11:00		○	○	○			東江
10月29日	火	21世紀の森体育館	9:00～11:00		○	○	○			大南
10月31日	木	21世紀の森体育館	9:00～11:00	14:00～15:00	○	○	○※			大東①・喜瀬
11月1日	金	21世紀の森体育館	9:00～11:00		○	○	○			大東②
12月5日	木	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	○	○			許田・数久田
12月6日	金	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00	14:00～15:00	○	○	○※			為又
12月7日	土	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	○	○			休日健診／久志・名護地区未受診者①
12月20日	金	羽地支所（婦人がん）		14:00～15:00				○	○	羽地8
1月17日	金	大西公民館（婦人がん）		14:00～15:00				○		名護地区
1月18日	土	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	○	○			休日健診／名護地区未受診者②
1月19日	日	21世紀の森屋内運動場	9:00～11:00		○	○	○			休日健診／名護地区未受診者③
1月31日	金	大西公民館（婦人がん）		14:00～15:00				○		名護地区
2月7日	金	大西公民館（婦人がん）		14:00～15:00				○		名護地区
2月21日	金	大西公民館（婦人がん）		14:00～15:00				○		名護地区



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。

問い合わせ先：国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL：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



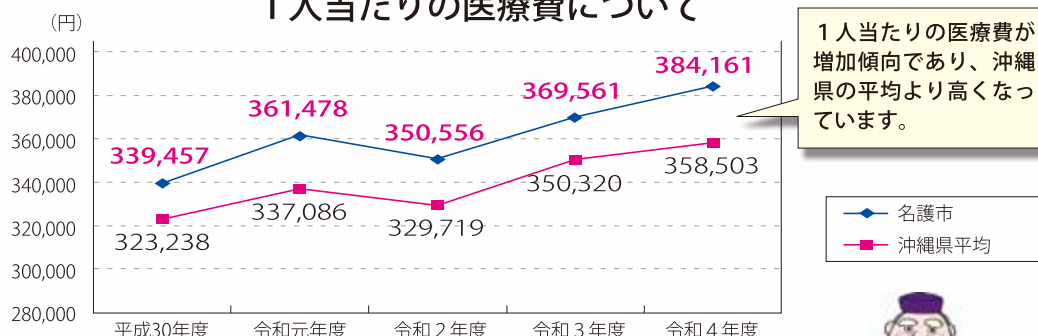
施術を受ける際には、負傷の原因を正確に伝え、署名を求められた際は内容をきちんと確認しましょう。
名護市では、保険証を利用して施術を受けた方を対象に、施術箇所や原因等についての照会を行っています。
保険給付の適正化のために回答へのご協力をお願いいたします。

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

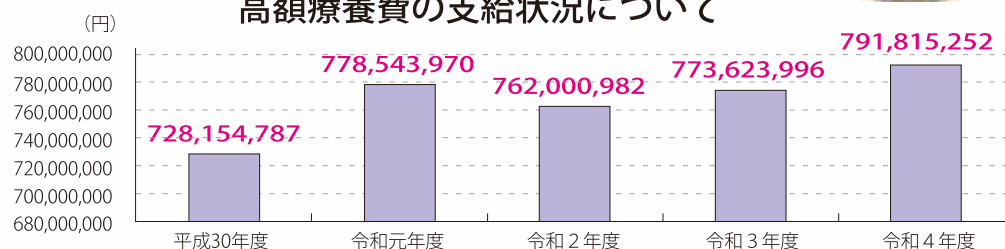
名護市国保財政の健全な運営を目指すためにご協力を

- 医療機関には適切に受診しましょう。（かかりつけ医をもつ。重複受診をやめるなど。）
- 特定健診を受診し生活習慣を改善しましょう。（早期発見早期治療。重症化予防へ。）

1人当たりの医療費について



高額療養費の支給状況について



各種ガイドラインを活用して健康寿命を延ばしませんか!!

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

方向性：今より少しでも多く身体を動かしましょう!

(※個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう)

詳しくは厚生労働省HPをご参照下さい。



対象者	身体活動(＝生活活動＋運動)		座位行動
	生活活動(日常生活における家事・労働・通学等)	運動(スポーツ・フィットネス等)	
高齢者	●歩行又はそれと同じくらいの身体活動を 1 日 40分以上。【1 日約6000歩以上】	●有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上。 【筋力トレーニング週2-3回程度】	 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する
成人	●歩行又はそれと同じくらいの身体活動を 1 日 60分以上。【1 日約8000歩以上】	●息が弾み汗をかく程度以上の運動を週 60分以上。【筋力トレーニング週2-3回程度】	
こども (※からだを動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ●歩行以上の身体活動を 1 日60分以上行う。 ●高強度の有酸素性身体活動や、筋肉・骨を強化する身体活動を週 3 回以上行う。 ●身体を動かす時間の長短に関わらず、座りっぱなしの時間を減らす。特にスクリーンタイムを減らす。 ※スクリーンタイムとは、テレビを観たり、ゲームやスマホを利用しスクリーンの前で過ごすこと。		

健康づくりのための睡眠ガイド2023

方向性：質・量ともに十分な睡眠を取り、心身ともに健康な身体を目指しましょう!

(※個人差を踏まえ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持しましょう)

詳しくは厚生労働省HPをご参照下さい。



対象者	推奨事項
高齢者	●寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
成人	●6時間以上を目安に、睡眠休養感を高める。
こども	●小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ●朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。



予防接種についてのお知らせ

1. お子さまの予防接種について

予診票やハガキは届いていませんか?



感染症にかかりやすい年齢などに合わせて、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ます。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などにも対応できるよう、医療機関へ早めのご予約をお勧めします。

※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。

2. 今年度中しか受けられない予防接種について

(1) 風しん抗体検査・予防接種

対象者：昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※以前に受けられている方は対象外です。

●期限：令和7年3月31日

●自己負担額：無料

(2) 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種について

対象者：65歳の方

※1度でも接種歴がある方は対象外です。

●期限：65歳のお誕生日～66歳のお誕生日前日まで

●自己負担額：令和6年7月より無料

3. 65歳以上の方の10月開始の予防接種について

(1) インフルエンザウイルスワクチン予防接種

対象者：65歳以上の方

※今年度1回のみ定期接種として受けられます。

●自己負担額：1,000円

(2) 新型コロナワクチン予防接種

対象者：65歳以上の方

※今年度1回のみ定期接種として受けられます。

●自己負担額：1,000円

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