



健康だより

Nago-city Health News

2024 4月号
No.229

国保加入状況（2月末現在）

国保世帯数 10,044世帯
被保険者数 15,847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：大城 杏さん
誕生日：令和5年12月14日
お父さん：勢矢さん
お母さん：香菜子さん
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

「元気に健康にすくすく成長してね。お姉ちゃん達とかわいい仲よし3姉妹でいてね！」

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。



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。



あがりえ 東江 直道さん	なおみち 聖蘭さん	おおしろ 大城 絢衣菜さん	あいな 大城 陽さん	きんじょう 金城 聡佑さん	そうすけ 金城 壮佑さん	すずまつ 末松 文士郎さん	ぶんしろう 結さん	てるや 照屋 すみれさん	きまり 当眞 希徠里さん	にいもり 新盛 柚遥さん	ゆずは 袖遥さん	みやぎ 宮城 葉之介さん	ようのすけ 葉之介さん
あらかき 新垣 幸佑さん	こうすけ 幸佑さん	おおしろ 大城 芽夏さん	めいな 大城 芽夏さん	きんじょう 金城 佑星さん	ゆうあ 金城 佑星さん	たいら 平良 薫さん	かおる 平良 薫さん	とうやま 当山 禾耕さん	わこう 禾耕さん	はなしろ 花城 太思さん	たいそう 太思さん	やまぐち 山川 蒼さん	あかり 美星さん
あらたに 荒谷 芽吹さん	おおしろ 大城 萌愛さん	おおしろ 大城 萌愛さん	もあ 大城 萌愛さん	きんじょう 金城 儀間さん	けいたろう 敬太郎さん	たいら 平良 仁瀬さん	ひとせ 仁瀬さん	とがし 富樫 芽依さん	めい 芽依さん	ばるせろ バルセロ ジャン陽仁さん	じゃんはるひと ジャン陽仁さん	さわ 山口 紗和さん	あかり 美星さん
いしかわ 石川 陽飛人さん	おおた 太田 和想さん	おおた 太田 和想さん	わそう 和想さん	こくら 古蔵 莉緒さん	りお 莉緒さん	たかはし 高橋 穂さん	いちか 穂さん	とくだ 徳田 穂莉さん	まり 穂莉さん	ひが 比嘉 心暖さん	こはる 心暖さん	かいと かいと 海斗さん	おとこ 乙禾さん
いしかわ 石川 蓮之助さん	かみうんてん 上運天 奏太さん	かみうんてん 上運天 奏太さん	かなた 奏太さん	れんと 呉屋 陸人さん	りくと 陸人さん	つむぎ 田仲 紬さん	いち 田仲 紬さん	とくし 渡口 いろはさん	くち 渡口 いろはさん	ひが 比嘉 咲陽さん	さくや 咲陽さん	かいと かいと 海斗さん	おとこ 乙禾さん
いほ 伊波 来蘭さん	かみさ 神里 建陽さん	かみさ 神里 建陽さん	けんやう 建陽さん	さきやま 崎山 蒼斗さん	あおと 蒼斗さん	たまき 玉城 吉知さん	けいしん 京信さん	なかい 仲井真 帝空さん	だいあ 帝空さん	ひが 比嘉 悠乃さん	ゆの 悠乃さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん
いほ 伊波 烈さん	からつ 唐津 ころみさん	からつ 唐津 ころみさん	こころみ ころみさん	ざ 座覇 紅杏さん	くれ 紅杏さん	たまき 玉城 志乃音さん	しのん 志乃音さん	なかい 仲井真 快風さん	けいな 快風さん	ひが 比嘉 琳海さん	りんみ 琳海さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん
いれい 伊禮 穩さん	かわばた 川畑 隆斗さん	かわばた 川畑 隆斗さん	りゅうと 隆斗さん	しめい 清水 結珂さん	ゆいか 結珂さん	たまき 玉城 芽奈さん	まなと 麻南斗さん	なかい 仲井真 叶空さん	とあ 叶空さん	ひら 平井 映さん	あき 映さん	よねもり 米盛 憲李さん	けんり 憲李さん
うえず 上江洲 菜乃花さん	がなは 我那覇 明生さん	がなは 我那覇 明生さん	あせい 明生さん	しらはた 白幡 華渚さん	しらはた 華渚さん	たまき 玉城 満喜さん	まき 満喜さん	なかい 仲井真 咲月さん	さつき 咲月さん	ひら 平井 太陽さん	たいよう 太陽さん	よねもり 米盛 知久さん	けんり 憲李さん
うえはら 宇栄原 有さん	はな 有さん	はな 有さん	あせい 明生さん	しろま 城間 達心さん	しろま 城間 達心さん	たまき 玉城 詩さん	もと もと 詩さん	なかい 仲井真 心空さん	こあ 心空さん	またよし 又吉 哲人さん	てつと 哲人さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん
うめざわ 梅沢 佳奈さん	きしもと 岸本 鈴己さん	きしもと 岸本 鈴己さん	りつ 鈴己さん	しろま 城間 蓮斗さん	れんと 蓮斗さん	たまき 玉城 詩さん	うた 詩さん	なかい 仲井真 日南さん	ひな 日南さん	みやぎ 宮城 奏翔さん	かなと 奏翔さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん
うらさき 浦崎 直季さん	きしもと 岸本 直季さん	きしもと 岸本 直季さん	りつ 直季さん	しろま 城間 新里さん	れんと 新里さん	たまき 玉城 銀次さん	ぎんじ 銀次さん	なかい 仲井真 慶さん	けい 慶さん	みやぎ 宮城 善さん	ぜん 善さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん
うらさき 浦崎 夏椰さん	きたむら 北村 美織さん	きたむら 北村 美織さん	みおり 美織さん	しろま 城間 凛々加さん	れんと 凛々加さん	たまき 玉城 優希さん	つは つは 優希さん	ながみね 長嶺 空さん	そら 空さん	みやぎ 宮城 柚さん	ゆず 柚さん	やましろ 山城 百愛さん	あかり 美星さん



- 今月のスクスクベビー／3・4・5月のピカピカ賞 1
- 子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券配布について／薬の飲み過ぎ、もらい過ぎ（あなたは大丈夫？） 2
- 予防接種を受けて、子ども達を感染症から守ろう 3
- 国民健康保険被保険者証の切換えはお済みですか？／ヒトパピローウイルス予防接種 4

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6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15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

乳がん検診

昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの方



《無料クーポン券》

あなたは
大丈夫？

薬の飲み過ぎ、もらい過ぎ



一つでも当てはまった人は要注意！

重複・多剤服薬やポリファーマシーの可能性あります。

- ☐ お薬手帳を1冊にまとめていない
- ☐ 複数の医療機関で薬を処方されている
- ☐ 薬が多くてのみきれない、飲むことが大変と感じる
- ☐ 処方された薬の種類が多く、管理しきれない（残薬が多い……）
- ☐ 処方された通りに服用しても体調が悪くなる



- 重複服薬**……同じ時期に複数の医療機関から同じ効果・効能の薬が重複して処方され、服用している状態。
- 多剤服薬**……必要以上に多くの薬が処方され服用している状態。
6種類以上の場合、多剤服薬状態の可能性有。
- ポリファーマシー**……単に飲む薬の量が多いだけでなく、多くの薬を服用していることで副作用等を招いたり正しく薬がのめなくなっている状態。

『改善するためには、どうしたら良いの？』

□お薬手帳を1冊にまとめよう。（複数あると実は逆効果）

お薬手帳が複数あると薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わらず、飲み合わせによる副作用や重複処方を招く要因になります。

💡 災害時もお薬手帳があればいつも飲んでお薬を処方することができます。

□かかりつけ薬局をもとう。

かかりつけ薬局とは……どの医療機関を受診しても、いつも薬を調剤してもらう薬局のこと。かかりつけ薬局をもつメリット：飲み合わせや重複の有無を一元管理し、服用歴・副作用等を継続的に把握してもらえます。

□残薬調整をしてみよう。

飲み忘れ等により残った処方薬がある場合は、お薬手帳と一緒にかかりつけ薬局へ持っていきましょう。薬剤師が「残った薬が安全に服用できるか」を確認し処方される薬の量を調整してくれます。

※名護市では、令和5年度より重複・多剤服薬対象者に文書を通知しています。
文書が届いた方はかかりつけ医やかかりつけ薬局にて文書を提示し相談しましょう。

※文書通知後、保健師等よりご連絡させていただく場合がございます。

**自己判断で薬を調整することは危険です。
必ず医師や薬剤師に相談しましょう。**



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



予防接種を受けて 子ども達を感染症から守ろう！



Q. 予防接種ってなぜ必要なの？

- A.** 赤ちゃんは生後6か月頃まで、お母さんの抗体と生まれてすぐに飲む初乳で病気にかかりにくくなっています。しかし、生後3か月から百日せきや水痘（水ぼうそう）、生後12か月から麻しん風疹に対する抵抗力が失われます。1歳頃までは抵抗力が弱いので、重症化して後遺症が残ったり、ときには死亡するような病気もあります。



予防接種は赤ちゃんが病気に対する抵抗力(免疫)を獲得するのに役立ちます。

Q1. 病気が流行っていないので、予防接種はもう必要ないのでは？

- A.** 集団での予防接種率が上がり、人々が抵抗力をつけているから病気の流行が抑えられています。感染症にかからない、周りに広めないために社会全体で予防接種率を上げていく必要があります。

名護市の 現状

名護市のMRワクチン（麻しん、風疹）の接種率はR4年88.5%であり、社会全体で流行を予防する国の目標95%を下回っています。

Q2. 副反応が怖くて受けることができません。どうしたらいいですか？

- A.** 予防接種にはある一定の割合で、副反応が起こることは避けられません。しかし、その多くは発熱や、接種部位の腫れ・痛みなどで数日で軽快するものがほとんどです。重篤な副反応が絶対に起こらないわけではありませんが、予防接種をせずに感染した場合に比べればはるかに少ないリスクとなっています。

Q3. 予防接種が遅れてしまった場合はどうする？

- A.** 急な予定や体調不良で受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。多少のずれは効果が変わりませんが、予防接種法に基づいた接種期限を超えると赤ちゃんの免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。また、任意接種となるため接種費用がかかります。

→なご親子アプリNabyで予防接種のスケジュール管理をすることや母子手帳p146で接種期限を確認することをおススメします！その他、接種期限や受けられる予防接種に関する相談は健康増進課までお問い合わせください。

★母子モで予防接種の予診票が使えるようになりました！

名護市では、小児予防接種を行う方へデジタル予診票を推奨しています。デジタル予診票対応医療機関で予防接種をする場合は、アプリを登録しデジタル予診票をご利用ください。デジタル予診票対応医療機関は、アプリまたは名護市のHPでご確認ください。



母子モ(ボシモ)で検索！



アプリストアからダウンロード

母子モ

検索



※お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係・健康づくり係 TEL. 53-1212(内線158・311)



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。)



国民健康保険被保険者証の切替えが3月から始まっています。

国保税を納期内に完納している世帯へは3月中に新しい被保険者証(そら色)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。



*ご不明な点がございましたら下記までご連絡下さい。

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154・157)



お忘れではありませんか？



ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん) 予防接種

■接種期限(公費): 令和7年3月31日(月)

- (1) キャッチアップ接種対象者: 平成9年4月2日生～平成20年4月1日生まれ
- (2) 定期接種: 平成20年4月2日生～平成25年4月1日生まれ

クーポン券による成人男性の風しん抗体検査について

■接種期限(公費): 令和7年3月31日(月)

対象者: 昭和37年4月2日生～昭和54年4月1日生

令和6年4月より開始します

- ・5種混合(4種混合にヒブを加えた)ワクチンの定期接種が始まります。
- ・小児肺炎球菌ワクチン13価から15価への切替え



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)