



健康だより

Nago-city Health News

2024 7 月号
No.230

国保加入状況 (5月末現在)

国保世帯数 10,099 世帯
被保険者数 15,827 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！

こ
ん
に
ち
は
赤
ち
ゃ
ん

- お名前：奥原 惺永さん
- 誕生日：令和6年3月6日
- お父さん：彰太さん
- お母さん：あかりさん
- 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

せなくんが産まれてきてくれてパパママお姉ちゃん
みんな幸せだよ♡これからもすくすく育てね(^ ^)



- お名前：神谷 梨乃さん
- 誕生日：令和6年3月18日
- お父さん：涼さん
- お母さん：文乃さん
- 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
元気いっぱい優しい子にな～れ♡



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。



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。

あきら こはる 審 木陽 さん	おおしろ ゆうのしん 大城 有之慎 さん	ぐ しけん りゅうま 具志堅 琉真 さん	しまぶくろ くくる 島袋 広空琉 さん	たましろ み ゆき 玉城 美優希 さん	なかむら か ほ 中村 夏帆 さん	ほその けんご 細野 健梧 さん
あづま きはる 東 希遥 さん	おおしろ ら な 大城 ラナ さん	く だか こうほ 久高 光晴 さん	しまぶくろ そうま 島袋 颯真 さん	たましろ り き 玉城 李樹 さん	なかむら なぎ 仲本 凪 さん	ほそ けいご 前川 晃亜 さん
あふそ みつき 安富祖 心月 さん	かくむら りん 角村 麟 さん	く だか やまと 久高 和 さん	しみず たいせい 清水 大生 さん	たましろ れ あ 玉城 玲亜 さん	ながやま こう 長山 煌 さん	ま えだ じゅな 真栄田 寿奈 さん
あべ あかり 安部 明香里 さん	か でかる あいり 嘉手苅 愛莉 さん	く だか ゆう 久高 悠 さん	ゆ あな ねね 下地 優愛奈 さん	さ ら 知念 咲来 さん	な かやま さら 名嘉山 咲蘭 さん	またよし すばる 又吉 澄春 さん
あめく ちさり 天久 千咲莉 さん	が な りょうご 我那覇 綾吾 さん	こく ば きょうと 国場 京斗 さん	し らどう める 志良堂 愛瑠 さん	ちねん はん な 知念 帆夏 さん	なしろ いぶき 名城 為吹 さん	まつかわ うと 松川 優翔 さん
あらひ ひ 荒井 陽希 さん	が ね こ めい 我那覇 芽結 さん	ごう こと 後藤 ころこ さん	し らん みる 城間 美音 さん	ちねん ち はや 知花 茅風 さん	に った ちはや 新田 千隼 さん	みやぎ えな 宮城 笑夏 さん
あらし まなと 新城 愛翔 さん	そうしろう 嘉陽 宗志郎 さん	こ ぼし けい 小橋川 一敬 さん	しん げん 新里 彩斗 さん	つ は 孝城 さん	にゅうエル明マリー さん	みやぎ えな 宮平 麦 さん
いけはら あやと 池原 理翔 さん	かん だ れ おん 神田 レオン さん	こ はま ちな 小瀨 千愛 さん	せ な は 美音 さん	つ は こ みお 津波古 滯 さん	はまかわ りゅうせい 浜川 流成 さん	もとやま あおと 本山 葵土 さん
いけはら ほのか 池原 帆乃花 さん	きしもと しょう 岸本 司道 さん	こめ な あまね 米須 天音 さん	せ な は りつ 瀬名波 りつ さん	つるおか あもん 鶴岡 碧門 さん	ひ が はると 比嘉 悠智 さん	やまかわ めりる 山川 愛里楼 さん
いなみね ゆの 稲嶺 維乃 さん	きしもと る き 岸本 琉生 さん	こ やす うた や 子安 詠矢 さん	たいら あつと 平 敦斗 さん	てる えん 照屋 縁 さん	ひ が ひなみ 比嘉 陽菜実 さん	やまの は な 山入端 七柳 さん
いは さくと 伊波 朔士 さん	き の ざ いっしん 宜野座 杏心 さん	さ とし あやめ 佐藤 綾姫 さん	たくし ひかり 澤岬 光莉 さん	とく もと 佳歩 さん	ひ が ゆうしん 比嘉 優愛 さん	よ ざ くれあ 与座 来空 さん
いは しょう 伊波 昊良 さん	きん めい 金城 芽郁 さん	しん ぞう 綾夢 さん	たまき こ こ 玉城 瑚子 さん	な かそ ね おとほ 仲宗根 音花 さん	ひ が 優心 さん	ひ が 優心 さん
うえ あきと 上地 暁士 さん	きんじょう ずみれ 金城 朱玲 さん	しまぶくろ おうま 島袋 雄真 さん	たまき い と 玉城 心音 さん	な かそ ね りん 仲宗根 稟 さん	ひ が 優心 さん	ひ が 優心 さん
うえ なつ 上間 夏花 さん	きんじょう ずみれ 金城 朱玲 さん	しまぶくろ おと 島袋 音 さん	たまき はる 玉城 芭琉 さん	な かた ひ な の 中田 妃那乃 さん	ひ が 優心 さん	ひ が 優心 さん
うらさき こあ 浦崎 心愛 さん	きんじょう ずみれ 金城 朱玲 さん	しまぶくろ かいり 島袋 湊 さん		な かた ひ な の 中田 妃那乃 さん	ひ が 優心 さん	ひ が 優心 さん



もくじ

- 今月のすくすくベビー／3・4・5月のピカピカ賞 1
- こどもの事故を防ぐために／第3次健康なご21プラン食育計画／健康づくりカレンダー訂正について 2
- 国保の限度額認定証の更新について／令和6年度 名護市国民健康保険税の改正について／名護市国保財政がピンチ 3
- 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ／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 4

こどもの事故を防ぐために

～応急処置と受診のめやす～



●こどもの目線で環境の再確認を

乳幼児期から小学生にかけて、「不慮の事故」がこどもの死亡原因の上位となっています。内容は年齢によっても特徴がありますが、そのほとんどは親の注意（環境整備）やこどもの安全のしつけを十分にすることで防げるものです。こどもの成長とともにどんな事故が起こりやすいのかをよく知って、身の回りをこどもの目線で再点検しましょう。

●月齢・年齢別 起こりやすい事故

月・年齢	起こりやすい事故	事故の原因
新生児	・周囲の不注意によるもの ・窒息	・誤って上から物を落とす ・枕や柔らかい布団に顔が埋もれる
1～6か月 →家庭内事故が多い	・転落 ・やけど	・ベッドやソファ、抱っこひもから落ちる ・こどもを抱いたまま、熱い飲料をこぼす
7～12か月 →行動範囲が広がり何でも口に入れる	・転落、転倒、はさむ、やけど ・溺水 ・誤飲、中毒・窒息 ・車内のけが	・扉、階段、ベッド、ベビーカーから落ちる ・浴槽（10cm水深でも溺れます） ・たばこや洗剤の誤飲、お菓子を詰まらせる ・座席からの転落
1～4歳 →活発に動き回る時期	・誤飲、中毒・窒息 ・転落、転倒 ・やけど・溺水 ・交通事故	・パン、お菓子、ナッツ類を詰まらせる ・階段、窓、ベランダからの転落 ・熱い鍋に触れる、ライターなどの火遊び ・飛び出し事故

*受診するか判断に迷ったときは

#8000

（毎日・夜間 午後7時～11時）
（ダイヤル回線：098-888-5230）

*参考にご覧ください
（公社）日本小児科学会「こどもの救急」
<http://kodomo-qq.jp>

●やけど・けが・誤飲の応急処置、受診のめやす

	応急処置	受診のめやす（大至急病院へ）
やけど	・流水（水道水）で患部を5分以上冷ます。	・頭、顔など広い範囲のやけど ・やけどの部分が白く/黒くなっている
すり傷、きり傷	・水道水できれいに洗い流し、その後、市販の傷用パッド剤で傷口を密閉する。	・深い傷・ガラス、釘がささった ・出血が止まらない
頭を打った	・すぐに元気づけ、泣き、気になる症状がなければ自宅で安静に、注意深く様子を見る。 ・診療時間になったら受診する。	・意識がない、反応が鈍い ・何回も吐く・けいれん ・打った部分がへこんでいる
誤飲してしまった	・何を、いつ、どれだけの量を飲んだのかを確認する。	・意識がない、息苦しそう場合は救急車を呼ぶ

必ずチャイルドシートを！

6歳未満のチャイルドシートの使用は法律上の義務です。赤ちゃんを出産施設から車で連れて帰るとき（初めて車に乗るとき）からチャイルドシートが必要です。出産前から準備しましょう。

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

第3次健康なご21プラン・食育推進計画を策定しました！

名護市では、健康増進法及び食育基本法に基づき、「第3次健康なご21プラン・食育推進計画」を令和6年3月に策定しました。本計画では、全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現ができるまちを目指しています。

基本方針

■健康寿命の延伸・健康格差の縮小 ■生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
■社会環境の質の向上 ■ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

計画期間

■令和6年度から令和17年度までの12年間

計画の推進

■「がん」、「循環器病」、「糖尿病」、「飲酒」、「喫煙」、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯・口腔の健康」、「休養・こころの健康」の9つの分野で、課題に応じた具体的な取り組みや目標が設定されています。妊娠期から高齢期まで、市民の健康づくりと食育の実践を一体的に推進していきます。

*6月中旬に『第3次健康なご21プラン・食育推進計画 概要版』が各世帯へ配布されていますので、ご確認ください。

健康づくりカレンダー訂正について

先日配布した健康カレンダーの5P、令和6年度集団健康診査・がん検診日程表の午後の受付を実施する日時及び会場について、下記の一部会場で誤りがありましたのでお知らせ致します。正しくは下記の通りです。

健診日	健診会場	午後受付
7月16日	羽地支所	無し
7月25日	辺野古交流プラザ	無し
8月5日	大北公民館	14：00～15：00
8月7日	大西公民館	14：00～15：00
9月5日	安和コミュニティセンター	無し
9月18日	屋部支所	無し

健診日	健診会場	午後受付
9月24日	大中公民館	14：00～15：00
10月21日	21世紀の森体育館	14：00～15：00
10月23日	21世紀の森体育館	無し
10月31日	21世紀の森体育館	14：00～15：00
12月6日	21世紀の森屋内運動場	14：00～15：00



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。

お持ちの限度額認定証の有効期限は7月末になっています。引続き必要な場合は、8月1日から申請手続きをおこなってください。認定証は申請月から有効となり、さかのぼりの適用はできないため、切替え忘れにご注意ください。

【注意】

- ・世帯主や世帯の国保加入者に住民税未申告の方がいる場合、一番高い区分の適用となりますので、申告漏れののないようご注意ください。
- ・国保税を滞納している方には、交付できません。（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）をお持ちください。）

※毎年8月中旬まで窓口が混雑します。要件を満たしている場合は、郵送申請も可能ですのでご相談ください。

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6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22万円から24万円になりました。

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6年度(新)	65万円	24万円	17万円
令和5年度(旧)	※変更なし	22万円	※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6年度(新)	43万円+(29.5万円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+(54.5万円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下
令和5年度(旧)	43万円+(29万円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+(53.5万円×被保険者数)+ 10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※給与所得者等の数：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

名護市国保財政がピンチ



●名護市国保は毎年赤字状態

国民健康保険は、病気やケガをしたときに安心して医療を受けられるように、お互いの助け合いで成り立っている医療保険制度で、国保税や国・県・市などの負担金等でまかなわれています。

しかしながら、近年の急速な高齢化や医療技術の高度化、生活習慣病患者の増加などにより医療費は年々増加傾向にあることや、県内他自治体に比べ低い国保税が赤字の要因となっています。

●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）
- ・ジェネリック医薬品の活用をご検討ください。
- ・保険税は納期限内に納めましょう。

所得割		資産割		均等割		平等割	
保険者名	税率	保険者名	税率	保険者名	金額	保険者名	金額
1 豊見城市	13.15%	1 宮古島市	42.80%	1 糸満市	43,900円	1 宜野湾市	37,400円
2 浦添市	13.00%	2 名護市	33.00%	2 浦添市	36,000円	2 那覇市	35,300円
3 那覇市	12.85%	3 石垣市	-	3 宜野湾市	35,000円	3 うるま市	34,000円
4 石垣市	12.75%	4 那覇市	-	4 沖縄市	33,879円	4 糸満市	33,500円
5 宜野湾市	12.63%	5 うるま市	-	5 石垣市	33,500円	5 南城市	32,600円
6 南城市	12.46%	6 沖縄市	-	6 南城市	33,300円	6 豊見城市	32,300円
7 宮古島市	12.45%	7 宜野湾市	-	7 豊見城市	30,000円	7 石垣市	31,500円
8 糸満市	12.40%	8 浦添市	-	8 那覇市	29,200円	8 沖縄市	29,979円
9 うるま市	12.30%	9 糸満市	-	9 うるま市	27,700円	9 浦添市	29,000円
10 沖縄市	12.01%	10 豊見城市	-	10 宮古島市	26,800円	10 宮古島市	22,500円
11 名護市	10.20%	11 南城市	-	11 名護市	24,700円	11 名護市	21,200円
平均	12.38%		37.90%		32,180		30,844

名護市国民健康保険決算状況

	令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度	令和1年度
歳入	7,722,144,894	7,319,941,740	7,617,667,074	7,865,414,833	7,770,573,373
歳出	7,969,128,423	7,640,591,440	7,977,997,486	8,256,238,590	8,481,372,693
歳入・歳出	▲246,983,529	▲320,649,700	▲360,330,412	▲390,823,757	▲710,799,320

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

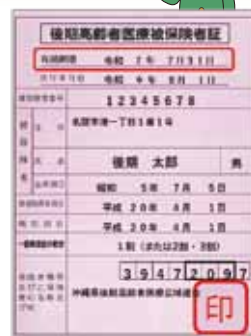
8月から被保険者証が切り替わります。（有効期限が令和7年7月31日となります）
新しい被保険者証は、7月下旬までに郵送で交付します。

○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Ⅰ・Ⅱ（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。



※既に減額認定証及び限度額適用認定証をお持ちの場合に、8月1日以降も引き続き要件に該当する方は、新しい証を被保険者証へ同封し郵送します。

○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6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6年8月1日から令和7年7月31日までの期間の自己負担割合（2割または3割）は、令和5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6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。

※新しい被保険者証は8月1日から有効です。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、あとから差額負担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）