



名護市国民健康保険広報

健康だより

Nago-city Health News

Nago-city Health News



今月のすくすくベビー

このコーナーでは一訪りで
すくすくベイチちゃんを
お会いした赤ちゃんを
紹介します！

■お名前：仲本 芙美さん
 ■誕生日：令和6年9月7日
 ■お父さん：桂大さん
 ■お母さん：愛乃さん
 ■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
「産まれてきてくれてありがとう」
姉妹仲良くすくすくと大きくな



こんにちは赤ちゃん♪



■お名前：徳村 大空さん
■誕生日：令和6年9月14日
■お父さん：大地さん
■お母さん：夏葉さん
■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
「これからも4兄弟、元気にたくましく
すくすくと育ってね♡」



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。



★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。

赤嶺	すい	おもしろ	きんじょう	しまくろく	たいらりゅうせい	ながまつ	みなと	ほそい	さく
あらがき	寿衣 さん	おもしろ	金城 進 さん	島袋 桃枝 さん	平 琉生 さん	仲松	南佟	細井	咲紅仁
新垣	詩 さん	おもしろ	金城 ふみ さん	島袋 桜樺 さん	たから	さく	う る	またよし	美ル琶
新城	巨 さん	おもしろ	金城 舞 さん	島袋 まのあ さん	高良	瑳来 さん	仲村	笑結 さん	な
いけはら	たろう	おもしろ	ぎの ざ	島袋 みわ	田添	智大 さん	中村	かすたか	又吉
池原	瑠大朗 さん	おもしろ	宜野座 藍斗 さん	島袋 美和 さん	田中	こうせい	なかも	ふうき	又吉
いさ	たいし	おもしろ	ぎ ひろ	しまくろく	りようか	康誠 さん	中村	風葵 さん	まつうら
伊佐	大寿 さん	おもしろ	儀間 紘人 さん	島袋 涼楓 さん	まろ	真広 さん	かやま	名嘉山 兼伸 さん	松浦
いしかわ	愛空 さん	おもしろ	くにな	島袋 莉綺 さん	たまき	杏恩 さん	はる	長山	みねい
石川	え	おもしろ	くにえだ	しまくろく	玉城	銀のじよう	暖 さん	暖 さん	宮城
いの	沙衣 さん	おもしろ	くぼた	島袋 琉愛 さん	玉城	ひつ	のほら	ふじはる	みやぎ
伊野波	うえい	おもしろ	窪田 健人 さん	城間 純空 さん	たまき	蘭 さん	野原	富士晴 さん	みやぎ
うえい	千織 さん	おもしろ	小中 陽茉莉 さん	新里 心寿 さん	たまき	比嘉	いっしん	比嘉	暖
うえち	寛大 さん	おもしろ	くぼた	新里 彩人 さん	たまき	比嘉	き	比嘉	みやぎ
うえち	昊杏 さん	おもしろ	小田 祐花 さん	みし	たむつ	比嘉	ひ	比嘉	みやぎ
うちま	充希 さん	おもしろ	嘉手納 颯 さん	崎濱 来桜花 さん	保斗 さん	比嘉	ひ	比嘉	ゆづ
内間	ゆうひ さん	おもしろ	加藤 愛葉 さん	崎濱 秀斗 さん	知念 佑奈 さん	比嘉	ひ	比嘉	結月
おもしろ	うい	おもしろ	かねは	崎原 瓜葵 さん	知花	比嘉	ひ	比嘉	みつは
おもしろ	詩衣 さん	おもしろ	たくみ	崎原 ゆりあ さん	津波	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	桜助 さん	おもしろ	な	崎山 侑愛 さん	ゆ枝 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	おの	おもしろ	か	崎山 日花菜 さん	未吉 由枝 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	詩花 さん	おもしろ	嘉陽 宗芹 さん	崎山 くら	すけやま	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	さうたろう	おもしろ	嘉陽 真子 さん	崎山 佐渡山 晏月 さん	瑞慶山 佳来 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	幸太郎 さん	おもしろ	嘉陽 真子 さん	崎山 佐渡山 晏月 さん	瑞慶山 恵利亜 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	心百合 さん	おもしろ	喜屋武 瑞樹 さん	座間味 巨 さん	瑞慶山 恵利亜 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	くら	おもしろ	喜屋武 瑞樹 さん	座間味 巨 さん	瑞慶山 恵利亜 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	サラン さん	おもしろ	岸本 咲音 さん	諸喜田 陽大 さん	瑞慶山 恵利亜 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	仁誠 さん	おもしろ	喜納 弥万徳 さん	島袋 晃緒 さん	瑞慶山 恵利亜 さん	比嘉	ひ	比嘉	やま
おもしろ	大城	おもしろ	大城	大城	大城	大城	大城	大城	大城



もくじ

- | | |
|--|---|
| ●今月のスクスクベビー／9・10・11月のピカピカ賞 | 1 |
| ●保健推進員さん募集中！／地域の子育て応援団 令和7年度母子保健推進員を募集しています！ | 2 |
| ●すこやかな妊娠と出産のために／予防接種についてのお知らせ／特定健診受診券についてのお知らせ | 3 |
| ●国民健康課から市民税・県民税申告について／交通事故や他人にケガをさせられて医療機関を受診したら | 4 |

保健推進員さん募集中！

現在名護市では、地域の健康づくりを広めるために、保健推進員29名が活動しています。「地域に貢献したい！」「自分や家族のためにも健康について学びたい！」など、健康づくりに興味がある方大歓迎です！！
名護市の健康づくりのために、一緒に活動しませんか？

【主な活動内容】

★保健推進員定例会及び研修会への参加

→定例会(研修会)で健康に関する知識を学び、地域へ広めています。

★市の実施する健診や健康教室などへの従事

→健診会場で整理番号の配布などお手伝いをしています。

★特定健診不定期受診の方に対して受診勧奨訪問の実施

→各地区で特定健診の受診を呼びかける家庭訪問活動等を行っています。

お待ち
しています♪



【応募資格】

健康づくりに興味のある方。資格は問いません。※給与の支給はありませんが謝礼をお支払い致します。

【任期】令和7年4月1日～令和9年3月31日の2年間(再任あり)

【現在の保健推進員不在地区】

宇茂佐、屋部、旭川、山入端、饒平名、二見、大川、汀間、三原、安部、嘉陽、天仁屋、底仁屋、源河、真喜屋、川上、振慶名、山田、仲尾、内原、我部祖河、為又、大南、大東、港、城、世富慶、数久田、幸喜



お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係 TEL：53-1212(内線311・263)

地域の子育て応援団

令和7年度 母子保健推進員を募集しています！

地域の妊産婦さんや小さなお子さんの健康を見守るサポーターとして活動していただく「母子保健推進員」を募集しています。市長から委嘱を受けたのち、地域と行政とを繋ぐ役割を担っていただきます。

主な活動内容

- ・乳幼児健診や各種教室等の補助
- ・乳幼児健診を受けていない方への受診の呼びかけ
- ・定例会や自主活動の参加

応募資格

- ・子育て支援に興味のある方。
 - ・資格は問いません。
- ※給与の支給はありませんが謝礼をお支払い致します。

現在の母子保健推進員不在地区

大南、港、城、喜瀬、幸喜、世富慶、数久田、饒平名、勝山、旭川、山入端、三原、安部、瀬嵩、底仁屋、天仁屋、大浦、大川、汀間、二見、稲嶺、呉我、我部祖河、山田、振慶名、仲尾、源河

任 期 令和7年4月1日～令和9年3月31日の2年間(再任あり)

お問い合わせ先：健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線155)



迎春
2025

今年も名護市国民健康保険広報
『健康だより』を
よろしくお願いします





すこやかな妊娠と出産のために

●妊娠中の体重増加について

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、妊婦の子宮や乳房の増大などのため、適切な体重増加が必要です。妊娠中の体重増加量は、妊娠前の体格によってそれぞれ違います。ご自身の妊娠前のBMIからどのくらいの増加を目安にしたらいかが確認し、食事の内容、取り方、生活を見直し、増え方が順調かみてみましょう。

妊娠前の体重 身長 身長

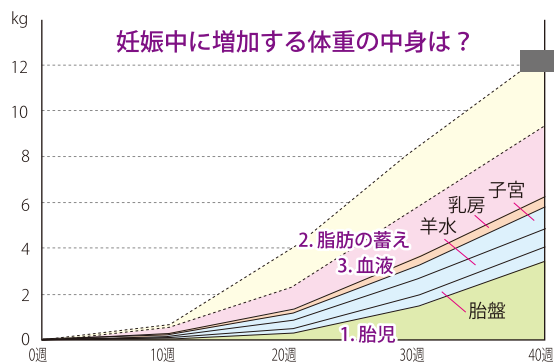
$$BMI = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

BMIとは
Body Mass Indexの略で
肥満の判定に用いられる指標。
22を基準としている。

計算例 妊娠前の体重55kg・身長160cmの人の場合
 $55 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = 21.5$ (ふつう)

妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格	体重増加指導の目安
低体重	18.5未満 12~15kg
普通体重	18.5以上25.0未満 10~13kg
肥満(1度)	25.0以上30未満 7~10kg
肥満(2度以上)	30以上 個別対応 (上限5kgまでが目安)



- 1 赤ちゃん** お腹の中で、妊婦さんの血液の中にある酸素と栄養(妊婦さんの食べたもの)を材料にして大きくなります。材料が不足すると、赤ちゃんが大きくなれないため、**バランスのとれた食事が大切です。**
- 2 脂肪** 妊娠前期→エネルギーを沢山使う後期に向けて脂肪をためこみます。妊娠後期→貯めた脂肪を元に赤ちゃんが成長します。
※脂肪が少ない(やせ)と、赤ちゃんが大きくなれないことがあります。
- 3 血液** 赤ちゃんが育つために血液量が1.5倍になります。そのため、血液を作る腎臓の仕事も1.5倍になります。
※体重が増えすぎる(肥満)と、血液量も増えて腎臓に負担がかかります。

妊婦健康診査をきちんと受けることで妊娠中の赤ちゃんとお母さんの健康を守ることができます。

★妊娠中の母子の健康面で気になることがあれば健康増進課までお問合せ下さい。

お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係 TEL：53-1281 (直通)

特定健診受診券についてのお知らせ

受診券一体型国保証の発行が令和6年12月1日で終了しました。これからは特定健診受診券が必要になります。

特定健診受診券 有効期限 20XX年XX月XX日
 沖縄県〇〇市国保 交付年月日 20XX年XX月XX日

受診者管理番号 24100000000
 氏名 トクティ タロウ
 性別 男
 生年月日 昭和56年12月31日
 自己負担額 無料
 保険者所在地 沖縄県〇〇市〇〇1番地1号
 電話番号 098-123-4567
 保険者番号 4700000 〇〇市
 契約とりまとめ機関名 沖縄県医師会、税務契約
 支払代行機関番号 94799020
 支払代行機関名 沖縄県国保連合会

当日の持ち物
☐ 検査費用 ☐ 受診券
☐ マスク ☐ おくすり手帳

※集約健診の日程、最新情報は
 QRコードをご確認ください。

名護市役所健康増進課 健康づくり係
 お問い合わせ先：0980-53-1212 (内線263)

病院で特定健診を受ける方は下記をご確認ください。

対象者	期 間	
	令和7年3月31日まで	令和7年4月1日から
国民健康保険証をお持ちの方	国保証だけで受診可能	受診券が必要
令和6年12月2日以降に国保に新規加入された方	受診券が必要	

特定健診受診券は名護市役所健康増進課で発行致しますので、窓口に来ていただくかお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康増進課 健康づくり係
 TEL：53-1212 (内線263)



予防接種についてのお知らせです

風しん抗体検査・予防接種について

★対象者★

- (1) 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれ
- (2) 男性の方

まだ、抗体検査されていない方は、**令和7年1月中**に検査されてください。

3月になりますと、未就学児の予防接種と重なるため、抗体がなかった方で予防接種を希望される方は**令和7年2月中**に**予防接種**を受けられてください。

小学校入学前にMR 2期 (麻しん風しん混合ワクチン)

の予防接種は済ませましたか？

MR (麻しん風しん混合ワクチン) 2期の期限が**小学校入学前の3月31日**となります。期限内に接種した方のみ無料になります。対象の方には令和6年4月頃に予診票を送付しております。再発行も可能です。

麻しん風しんは感染力が強く、予防接種でしか防げないといわれている病気です。1歳の頃にMR 1期を接種した方も、免疫を強化するため2回目の接種をご検討ください。



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6年1月～令和6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7年度(令和6年分)

市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間
令和7年2月18日(火)～令和7年3月17日(月)
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、ご注意ください。)

※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場合があります。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154)