



健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (8月末現在)

国保世帯数 9,741世帯

被保険者数 14,927人



今月のすくすくベイベー

このコーナーではすくすくベイベー訪問でお会いした赤ちゃんを紹介します!

- お名前: 金城 杏さん
- 誕生日: 令和7年6月18日
- お父さん: 士朗さん
- お母さん: 葵さん
- 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
 「いつも幸せをありがとう♡
 杏が茁壮しく成長していきますように」



こんにちは赤ちゃん♪



- お名前: 國枝 日和さん
- 誕生日: 令和7年6月17日
- お父さん: 久人さん
- お母さん: 夏実さん
- 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
 「國枝家へようこそ!!
 元気いっぱい楽しくいこうね♡」



すくすくベイベー訪問とは 赤ちゃんが生まれたご全家庭を保健師・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 結愛来さん | 小澤 凛生さん | 具志堅 紬音さん | 城間 理汰さん | 仲宗根 会李さん | 平安山 穂乃さん | 宮城 李珠さん |
| 安仁屋 結衣さん | 翁長 采花さん | 具志堅 稀祐さん | 新垣 和波さん | 仲宗根 凛さん | 平安名 想彩さん | 宮里 蒼土さん |
| 池原 悠功さん | 小野寺 風氣さん | 具志堅 みはるさん | 謝花 麗羽さん | 仲田 好琳さん | 堀江 結加さん | 村山 美羽さん |
| 池宮 莉央さん | 小野寺 充氣さん | 國場 萌杏さん | ジョンソ 海道リーさん | 仲田 心咲さん | 前川 陽輝さん | もり 海さん |
| 伊佐 陽翔さん | 親川 聖いさん | 古波藏 耀太さん | 高橋 凛さん | 仲泊 侑希さん | 前門 凧音さん | やまだ 陽花さん |
| 伊豆味 俊伶さん | 親川 博さん | 小波津 もえさん | 玉城 采耶さん | 仲原 叶彩さん | 前田 幸我さん | やまざと 菜来さん |
| 伊藤 結心さん | 嘉陽 亜紗さん | 米須 朱音さん | 玉城 潤さん | 中村 奏咲さん | 真栄田 善翔さん | やまざと 山梨さん |
| 稲嶺 尊心さん | 嘉陽 咲人さん | 具屋 榎麻さん | 玉城 百穂さん | 中本 泰人さん | 眞喜志 大幹さん | やまざと 山梨さん |
| 稲嶺 美月さん | 川上 碧さん | 崎濱 快武さん | 玉城 美空さん | 仲本 董椏さん | 松田 拓士さん | 山下 桔平さん |
| 伊野波 快さん | 川崎 心愛さん | 崎浜 采和さん | 玉城 柚葉さん | 長濱 圭真さん | みさと 美里さん | やまの はたけ 七乃葉さん |
| 上地 完旺さん | 岸本 鳳さん | 崎原 鳳叶さん | 知念 虎侑さん | 西平 凛飛さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 上原 里和さん | 木下 冬冬さん | 座喜味 燈盛さん | でんどう 傳道さん | はたけなか 康成さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 咲満さん | 金城 旺和さん | 座覇 星来さん | 当銘 悠真さん | 島中 康成さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 尚士さん | 金城 葵依奈さん | 座間味 和架さん | 當山 叶希也さん | 早川 こなつさん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 椿咲さん | 金城 希尚さん | 座安 一颯さん | 渡嘉敷 咲舞さん | 比嘉 彩千華さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 翔愛さん | 金城 律樹さん | 鹿倉 朱莉さん | 渡口 虹野さん | 比嘉 桜郎さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 柚乃さん | 金城 和楓さん | 島袋 希虎さん | 渡具知 琉希さん | 比嘉 惺菜さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 大城 和玖さん | 宜寿次 采星さん | 島袋 瑚杏さん | 富山 玲音さん | 比嘉 迅玖さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 岳原 玲央さん | 儀保 杜和さん | 島袋 珠乙さん | とまり 佑衣奈さん | 比嘉 結望さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |
| 小笠 朝さん | 国吉 千琴さん | 志良堂 ふう子さん | 豊里 友蘭さん | 比嘉 娘礼さん | みさと 美里さん | 山城 柚心さん |

- 今月のすくすくベイベー／6・7・8月のピカピカ賞 1
- 妊産婦と乳児のいるご家庭むけ『災害に備えていますか?』／令和7年度集団健康診査・がん検診日程表 2
- 後期高齢者医療保険料等について／整骨院・接骨院にかかった方へ／名護市国保財政の健全な運営を目指すためにご協力を 3
- 腎臓のおはなし(第3弾)／予防接種についてのお知らせ 4



災害に備えていますか？



災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。そのため、イメージし、災害に備える、どう行動したらよいかを事前に考えておくことが大切です。

1 ご自身がお住まいの地区のハザードマップや避難所等の確認をしましょう

名護市行政区版
ハザードマップ



【日本語版】WEB版
ハザードマップ



【英語版】WEB版
ハザードマップ



検索



2 非常時持ち出し品及び備蓄品

名護市ハザードマップを参考に、災害支援物資が届くまでの5～7日分を目安として準備しておきましょう。

3 乳幼児の備え

- ミルク（粉・液体）：紙コップやスプーンも一緒に備えておくことで安心です
- 離乳食：普段から食べ慣れておくことも大切です
- 好きな食べ物や飲み物：リラックスや安心につながります



4 妊産婦の備え

- 親子（母子）健康手帳、お薬手帳：かかりつけの医療機関や分娩予定日、これまでの出産回数、アレルギーや服用中の薬などの情報がわかるようにしておくといいでしょ
- 服用中の薬や医師と相談し常用しているサプリメント
- 生理用品やショーツ：産後の悪露や、妊娠中の急な不正出血のため備えがあると安心です

5 アレルギーのある子の備え

- 【ぜんそく】 発作予防の薬 / 1週間分 発作時の薬 / 1週間分
- 【食物アレルギー】 アレルギー対応食品 / 1週間分以上 エピペン、抗ヒスタミン薬
- 【アトピー性皮膚炎】 塗り薬 / 1週間分 石けん（皮膚を清潔に保つ）
- 【その他共通】 お薬手帳（かかりつけ医） 保護者の連絡先メモ

※参考：災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット 日本小児アレルギー学会



6 「あかちゃんとママを守る防災ノート」を活用してみましょう

内閣府が妊婦さんや産婦さん、乳幼児がいる家庭での災害への備えや、災害が起こったときに必要な行動についてまとめ、公表しています。他人事になりがちな災害時の対策ですが、“我が家の場合”を考え、書き込むことで防災を“自分事”として考えることができる作りになっています。災害を防ぐことはできないため、備えが重要です。「あかちゃんとママを守る防災ノート」を活用し「我が家の備え」を作成してみませんか。



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

令和7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 | 対象区 |
|--------|----|-------------|------------|-------------|-----------|------------|-----------|-------------------|
| | | | 午前 | 午後 | | | | |
| 10月22日 | 水 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | ○※ | 港・城・世富慶 |
| 10月23日 | 木 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | ○ | 東江 |
| 10月24日 | 金 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | 14:00～15:30 | ○ | ○ | ○ | 大南 |
| 10月25日 | 土 | 羽地支所 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | 予約制 | 休日健診／屋我地・羽地地区未受診者 |
| 10月27日 | 月 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | 14:00～15:30 | ○ | ○ | ○ | 大東①・幸喜 |
| 10月28日 | 火 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | 14:00～15:30 | ○ | ○ | ○※ | 大東②・喜瀬 |
| 10月29日 | 水 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | ○ | 許田・数久田 |
| 10月30日 | 木 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | 14:00～15:30 | ○ | ○ | ○ | 為又 |
| 12月6日 | 土 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | 予約制 | 休日健診／久志・名護地区未受診者① |
| 1月17日 | 土 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | 予約制 | 休日健診／名護地区未受診者② |
| 1月18日 | 日 | 21世紀の森屋内運動場 | 9:00～11:00 | | ○ | ○ | 予約制 | 休日健診／名護地区未受診者③ |

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、未申告の場合は軽減の対象となりませんので、収入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
- ・仕事中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）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には内容をきちんと確認しましょう。

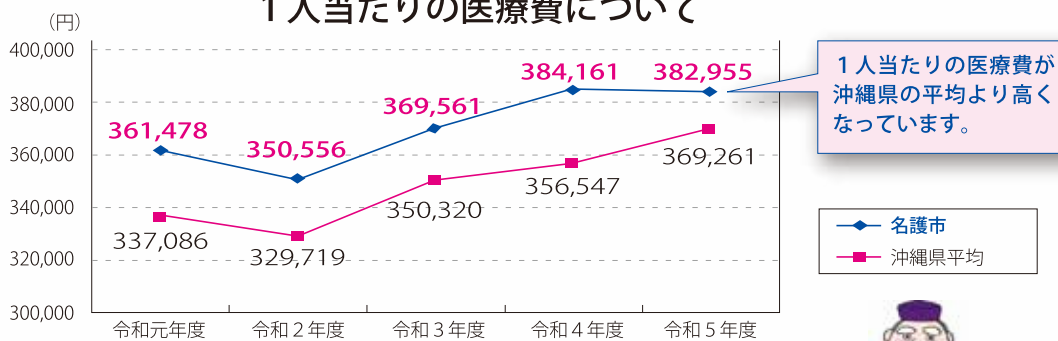
名護市では、保険証を利用して施術を受けた方を対象に、施術箇所や原因等についての照会を行っています。保険給付の適正化のために回答へのご協力をお願いいたします。

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

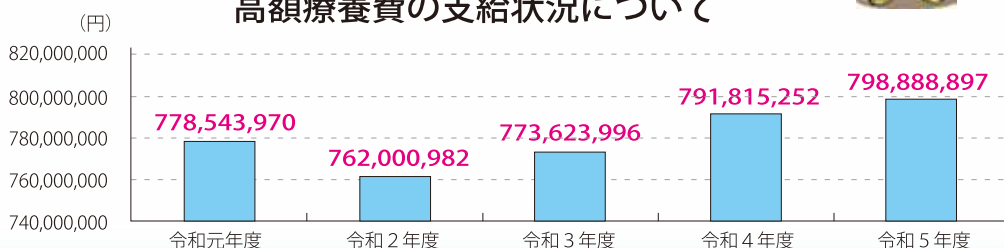
名護市国保財政の健全な運営を目指すためにご協力を

- 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





腎臓のおはなし【第3弾】



7月号の
振り返り

腎臓の状態を健診結果にて、尿蛋白(+)、eGFRが60未満のいずれか、または両方が3か月以上持続する場合、慢性腎臓病(CKD)の可能性があるとということをお伝えしました。

今回のテーマ 尿蛋白定量検査、重症度分類で自分の位置を確認しよう！

尿蛋白を調べる方法には、大きく分けて定性検査と定量検査があります。

尿蛋白定性検査…普段の健診では、主に定性検査をしています。「-」～「3+」などで評価されます。陽性が出た人は医療機関を受診し、定量検査にて再検査を受けましょう。

尿蛋白定量検査…定性検査より詳しい検査です。

24時間尿を集めて「1日あたり何グラムの蛋白が出ているか」を測る「24時間蓄尿検査」や随時尿を使い尿蛋白/尿クレアチニン比(UPCR)を計算する方法があります。腎臓病の重症度を判定する上で重要な検査です。

CKDの進行度は、尿蛋白定量検査とGFRでみていきます。

※検査結果の尿蛋白とGFRを確認し、自分がどの位置にいるかみてみましょう。

| CKDの重症度分類 | | | CKD診療ガイドライン2023より | | |
|--------------------------------------|------|--------------------|-------------------|--------------|---------------|
| 蛋白尿区分 | | | A1 | A2 | A2 |
| 尿蛋白定量 (g/日) 尿蛋白/Cr比 (g/gCr) | 定性検査 | | 正常 (-) | 軽度蛋白尿 (±) | 高度蛋白尿 (+～) |
| | 定量検査 | | 0.15未満 | 0.15～0.49 | 0.50以上 |
| GFR区分 (mL/分/ 1.73m) | G1 | 正常または高値 ≥90 | | | |
| | G2 | 正常または軽度低下 60～89 | | | |
| | G3a | 軽度中等度低下 45～59 | | | |
| | G3b | 中等度高度低下 30～44 | | | |
| | G4 | 高度低下 15～29 | | | |
| | G5 | 高度低下～末期腎不全 <15 | | | |

※緑を基準に、黄色、オレンジ、赤の順に上がるほど死亡、末期腎不全、心血管死亡発症のリスクは上昇します。

透析の原因の約4割は、糖尿病性腎症です。糖尿病性腎症は、進行するギリギリまでGFRが下がりません。透析予防のためには、早いうちから「微量の蛋白尿」が出ているかどうかで、腎臓の変化をみていくことが大切です。

健診結果を受け、気になる所見があった際には保健師や管理栄養士への相談も可能です。

(市民ほっと健康相談：毎週月曜日 9:30～11:30)

毎年健康診断や人間ドックを受け、重症化予防を目指しましょう。

お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係 TEL：53-1212(内線311・326)



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) 帯状疱疹予防接種 ●期限：令和8年3月31日

対象者 ■昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ/■昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
■昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ/■昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
■昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ/■昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
■昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ/■大正15年4月1日以前に生まれた方

自己負担額 乾燥弱毒生水痘ワクチンの場合3,000円、乾燥組換え帯状疱疹ワクチンの場合7,000円/1回
※乾燥組換え帯状疱疹ワクチンは2回接種するワクチンです。(合計14,000円)

(2) 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種について ●期限：65歳のお誕生日～66歳のお誕生日前日まで

対象者：65歳の方 ※1度でも接種歴がある方は対象外です。

自己負担額：令和6年7月より無料 ※特定防衛施設周辺整備調整交付金による助成



防衛省
(調整交付金事業)

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及び新型コロナ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。

接種期間：令和7年10月1日～令和8年2月28日

自己負担額：インフルエンザウイルスワクチン1,000円、新型コロナウイルスワクチン1,000円

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)