



健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (2月末現在)
国保世帯数 9,762世帯
被保険者数 15,135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: 嘉数 渚桜さん
- 誕生日: 令和6年12月24日
- お父さん: 勇樹さん
- お母さん: 知里さん
- 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
「生まれてきてくれてありがとう♡
笑顔の素敵な女の子になあれ♡」



- お名前: 比嘉 愛桜さん
- 誕生日: 令和6年12月25日
- お父さん: 宏大さん
- お母さん: 里美さん
- 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

「ばば、ママ、お兄ちゃんお姉ちゃん、皆が愛桜が産まれてくるのを待っていたよ♡元気に産まれてきてくれてありがとう♡これから家族5人、たくさん遊んでたくさん笑って仲良く過ごそうね♡」



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カ月ごろに訪問します。



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 王翔さん	おさき 尾崎 凜愛さん	りりあ 小橋川 倫功さん	こぼしわ 小橋川 倫功さん	たましろ 玉城 陽彩さん	ひいろ 玉城 陽彩さん	なかだ 中田 瑛麻さん	えま 中田 瑛麻さん	ひが 比嘉 もあさん	みやわき 宮脇 虹花さん
いげはら 池原 飛翔さん	かでかる 嘉手苺 希衣さん	こぼやし 小林 美琴さん	こぼやし 小林 美琴さん	とうま 当真 伶奈さん	れいな 当真 伶奈さん	なかだ 仲田 陽翔さん	ひなた 仲田 陽翔さん	みちぐち 樋口 蒼隼さん	あおと 屋嘉 あんさん
いしかわ 石川 竜成さん	かねしる 兼城 昌采さん	さきはま 崎浜 秀義さん	ひでよし 崎浜 秀義さん	とかしき 渡嘉敷 陽太さん	ひなた 渡嘉敷 陽太さん	なかにし 仲西 美依妃さん	みいひ 仲西 美依妃さん	へしき 平敷 明さん	みや 屋嘉 優翔さん
いとう 伊藤 来聞さん	かよう 嘉陽 藍さん	さきはま 崎濱 芽音さん	あひ 崎濱 芽音さん	とくち 渡久地 政福さん	まさふく 渡久地 政福さん	なかほら 仲原 亜紅さん	えれな 仲原 亜紅さん	へんざん 平安山 沙愛さん	あまうち 山内 みなとさん
いとかず 糸数 花さん	かじや 我謝 絃巴さん	しまぐろ 島袋 碧生さん	おう 島袋 碧生さん	とくち 渡久地 涼真さん	りょうま 渡久地 涼真さん	なかま 仲間 琉希翔さん	るきと 仲間 琉希翔さん	へんざん 平安名 常耀さん	やましろ 山城 ひなのさん
いらは 伊良波 里律さん	きしもと 岸本 一勝さん	しもやしき 下屋敷 心遥さん	こはる 下屋敷 心遥さん	なか 名嘉 翔さん	しょう 名嘉 翔さん	なみざと 並里 一央莉さん	いおり 並里 一央莉さん	まえかわ 前川 善星さん	やまだ 山田 紗奈さん
いれい 伊禮 侑さん	きしもと 岸本 愛さん	すぎもと 杉本 董さん	すみれ 杉本 董さん	なかえま 仲栄真 周さん	あまね 仲栄真 周さん	はいの 灰野 流さん	るい 灰野 流さん	みやぎ 宮城 碧澄さん	よこだ 与古田 大雅さん
おおがねく 大兼久 千さん	きしもと 岸本 琉乃さん	せきど 関戸 慈信さん	しげのぶ 関戸 慈信さん	なかざと 仲里 彩那さん	さな 仲里 彩那さん	はしづめ 橋爪 智也さん	ともや 橋爪 智也さん	みやぎ 宮城 泉那さん	
おおしろ 大城 叶空さん	きな 喜納 一賀さん	かほ 玉城 花歩さん	かほ 玉城 花歩さん	なかそね 仲宗根 空良さん	そら 仲宗根 空良さん	はなる 花城 心彩さん	あ 花城 心彩さん	みやぎ 宮城 昂和さん	
おおしろ 大城 恒也さん	きんじょう 金城 輝星さん	たまき 玉城 嬉衣さん	きい 玉城 嬉衣さん	なかそね 仲宗根 悠晃さん	はるあき 仲宗根 悠晃さん	ひが 比嘉 想奈さん	そな 比嘉 想奈さん	みやぎ 宮城 貴之進さん	
おおしろ 大城 凧人さん	きんじょう 金城 穂乃香さん	たまき 玉城 千喜さん	せんきょう 玉城 千喜さん	なかそね 仲宗根 陽葵さん	ひまり 仲宗根 陽葵さん	ひが 比嘉 季和さん	ときわ 比嘉 季和さん	みやぎ 宮城 芽祈さん	
おおしろ 大城 陽奈さん	ぎぼ 儀保 逞良さん	たましろ 玉城 奏丞さん	そうすけ 玉城 奏丞さん	なかそね 仲宗根 夢乃さん	ゆの 仲宗根 夢乃さん	ひが 比嘉 美結さん	みゆ 比嘉 美結さん	みやぎ 宮城 菜鈴さん	



もくじ

- 今月のすくすくベビー/12・1・2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の配布について/腎臓について知ろう 2
- 産後のこころの健康 3
- 特定健診受診券の発送について/長寿健診受診券の発送について/母子保健推進員さん・保健推進員さん募集 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7年4月21日時点で名護市に住所のある方となっております。

クーポン券

子宮頸がん検診



平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方

乳がん検診

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの方

*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：健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線263)

あなたの大切な腎臓を知ろう！

【1】腎臓の構造について

腎臓はそらまめ形をした臓器で、腰の上あたりに左右一つずつあります。大きさは握りこぶしくらいあり、一つ約120～150gの重さです。腎臓では、主に血液中の老廃物を濾過しており、約1.5Lが尿として排泄されています。

【2】腎臓の役割について

- ①老廃物の濾過、排泄
- ②体内の水分調整：電解質（ナトリウム・カリウム等）の量を一定に保つ。
- ③血圧の調整：ホルモン（レニン）を分泌し、血圧を一定に保つ。
- ④血液を作る：ホルモンを分泌し、赤血球を産生。
- ⑤骨を作る：活性型ビタミンDを産生し、カルシウムの吸収を助ける

○腎臓の機能が低下するとどうなる？

・腎臓は症状が出にくい特徴があります。しかし、腎臓の機能が低下すると老廃物がうまく排泄できなくなったり、逆に体に必要なたんぱく質が尿と一緒に排泄してしまったりします。具体的な症状としては、手足のむくみや貧血、骨がもろくなり、疲労感が出るなどありますが、自覚症状がない場合がほとんどです。



自覚症状がないからといって安心するのではなく、健康診断や人間ドックを定期的を受けて、早期発見、早期治療することが大切です。

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



産後のこころの健康



～これから出産・育児を迎えるあなたとご家族の方・地域の方へ～

はじめに

産後はストレスのかかりやすい時期です。身体的には分娩前後の急激なホルモンの変化が起こり、妊娠前の状態に回復するまでに6～8週間程度の時間がかかります。心理的には母親になった喜びを自覚する一方、育児中心の生活に当惑し、精神的に負担のかかる時期です。この時期のこころと身体の変化をよく知ることは、お母さんだけでなく赤ちゃんの情緒や認知の発達、家族のこころの健康にとっても大切なことです。

*産後うつ病とは

日本では10%前後の母親が産後うつ病にかかるといわれています。症状が進むと、家事や育児をすることに支障が生じてくる場合があります。気分のいい日もあれば、悪い日もあり、症状が変化しやすいのも特徴です。**お母さん自身も産後うつ病になっていることが自覚できないことがあり、自分のことを努力不足だと思ったり、周囲も怠けているのではないかと考えがちです。**

現在のところ産後うつ病の原因はわかりませんが、妊娠中や出産後はホルモンの変動があります。また、母親としての新たな役割に当惑して、家事や育児の追われ、大きなストレスのかかる時期です。決して性格が原因でおこるものではありません。

*産後うつ病はいつおこる？

産後3か月頃までにおこることが多いです。ただし、重いこころの病気は産後直後に多いといわれています。特に日本では里帰り分娩を終えて日常生活に復帰した産後1か月前後はおこりやすい時期です。

*治療

産後のこころの病気の治療には、まず休息することが大切です。ただし、種類や重症度によって、休息だけでは改善しない場合もあります。そのような場合には、精神科医師による専門的なうつ病の治療が必要な場合があります。早期に受診することが早期に回復することにつながります。

*予防

妊娠中または産後に「里帰り分娩」をされる方は実家で十分に養生してください。また、核家族の方は可能であれば、ご家族に自宅に来てもらったり、父親が育児休業を取得し、母親が休めるような環境を整えることも一つの方法です。

*ご家族へのメッセージ

産後うつ病はお母さんの健康のみならず、時には結婚生活、職業、母子関係などを損なうことがあります。仮にお母さんが産後うつ病にかかった場合には、ご家族はお母さんが落ち込んでいる状態を理解し、ゆっくり休息できるように家事や育児を協力しましょう。**産後うつ病は家族の理解と支援が最も重要です。**

自己チェック項目

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 疲労感、不眠 | <input type="checkbox"/> せかせかする |
| <input type="checkbox"/> 不安、緊張、パニック | <input type="checkbox"/> 興味に欠ける |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 自分を責める |
| <input type="checkbox"/> 希望を持ってない | <input type="checkbox"/> 自分を情けなく思う |
| <input type="checkbox"/> 集中力や記憶力が弱くなる | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 気分が変化しやすい | <input type="checkbox"/> 子どもや夫に愛情を感じなかったり、持てない |

※2週間以上上記のような症状が続く場合は、かかりつけの医師等にご相談ください。



アドバイス

- 1.産後はゆっくり休んで、体力を回復しましょう
- 2.育児を一人で頑張りすぎず、夫や家族に協力をしてもらいましょう
- 3.育児の悩みは家族や保健師等に相談しましょう
- 4.産後に自分の気持ちが落ち込んでいると感じたらまずは夫や家族に相談しましょう

マタニティ・ブルーズとは

出産直後の数日間に涙もろさ、不安、焦燥感、頭痛などの症状を伴う一時的に現れる気分の変化です。出産直後にはマタニティ・ブルーズがおこるということを知っていれば、実際におこっても同様することは少なくなります。産後うつ病と違い、治療の必要性はありません。

～相談窓口はこちらです～

健康増進課 地域保健係 地区担当保健師

TEL : 53-1212(内線143・311)



特定健診受診券の発送について



特定健診受診券を対象者に3月末頃郵送させていただきます。対象は40歳～74歳の国民健康保険の被保険者になります。健診受診の際はお持ちの保険証（マイナ保険証又は資格確認書）及び受診券を集団健診又は医療機関へご持参ください。



お問い合わせ先 *ご不明な点がございましたら下記までご連絡下さい。
健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線263)

長寿健診受診券の発送について

長寿健診受診券を対象者に発送させていただきます。対象は75歳以上の（65歳から74歳で一定の障害の状態にある方も含む）後期高齢者医療の被保険者に長寿健診受診券を発送致します。誕生日を迎えて75歳になる方に関しても随時受診券を発送致します。（誕生日までに届かない事もあります。ご了承ください。）健診を受ける際はお持ちの保険証（マイナ保険証又は資格確認書）及び受診券を集団健診又は医療機関へご持参ください。



*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 健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線263)

母子保健推進員さん・保健推進員さん募集



主な活動内容

母子保健推進員：定例会・研修会の参加、乳幼児健診や各種教室等の補助、乳幼児健診の受診勧奨訪問
保健推進員：定例会の参加、健診等での整理番号配布、特定健診の診勧奨訪問・電話

【応募資格】子育て支援や健康づくりに興味のある方、資格は問いません。

お問い合わせ先 健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線155・326)