



健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (5月末現在)

国保世帯数 9,920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いたします!

こんにちは赤ちゃん

- お名前: **比嘉 藍太桜**さん
- 誕生日: 令和7年3月14日
- お父さん: 伶旗さん
- お母さん: 珠里亜さん
- 訪問者: 大城 舞さん

お父さん・お母さんからのメッセージ
 「元気に生まれてきてくれてありがとう♡
 これからもたくましく、すくすく元気に大きくなあれ♡」



- お名前: **嘉手苺 向**さん
- 誕生日: 令和7年3月6日
- お父さん: 恵介さん
- お母さん: 文千佳さん
- 訪問者: 野村 梨々香さん

お父さん・お母さんからのメッセージ
 「ようこそ我が家へ!
 明るい未来に向かって元気に育ってね♡」



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。



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いたします。

安仁屋 朱里さん	あかり 大城 眞飛さん	おおしろ まとぼ	きんじょう みま 金城 美誠さん	すだ りお 須田 莉緒さん	なかそね こういちろう 仲宗根 孝一郎さん	ひらかわ えりく 平川 恵陸さん	みやけ せい のん 三宅 星乃進さん
あらき 礼さん	あらき 大脇 わこさん	あらき 小那覇 桃奈さん	こうづま みゆ 上妻 ゆいさん	たかやま ちゆ 高山 瑞唯さん	なかそね ゆい 仲宗根 祐衣さん	みやぎと せいあ 宮里 青空さん	みやぎと つばき 宮里 椿さん
あらしる てっぺい 新城 鉄平さん	あらしる おなほ 小那覇 桃奈さん	あらしる かいれ 甲斐 レナさん	こわぐち きょうしろう 小和口 京士朗さん	たなはら りくと 棚原 琉斗さん	なかだ ゆうま 仲田 悠真さん	みやぎと ゆづき 福里 柚月さん	みやぎと つばき 宮里 椿さん
あらしる けい 新城 結舞さん	あらしる かいれ 甲斐 レナさん	崎間 あんじゆ 崎間 あんじゆさん	さきま ともあ 崎間 朝逢さん	たに たゆり 谷田 有為知さん	ながた りこ 永田 莉子さん	ふじかわ りひと 藤川 璃一さん	みやぎと とあ 宮里 澄空さん
いしけい ほのか 帆夏さん	いしけい かかず 嘉数 湊太郎さん	さきやま ともあ 崎山 朝逢さん	たはら ゆうき 田原 佑樹さん	たはら ゆうき 田原 佑樹さん	ながどう ゆずは 長堂 友寿葉さん	ふなばし ひより 舟橋 ひよりさん	むらた ひると 村田 洸人さん
いしかわ はると 石川 晴翔さん	いしかわ はると 石川 晴翔さん	さく ぼーと 佐久川 鈴さん	たまな は 玉那覇 吉斗さん	ちねん ぜん 知念 然さん	なかま 充希さん	まき ひより 牧 陽莉さん	もずみ れい 茂住 玲依さん
いの は みう 伊野波 美羽さん	いの は さとみ 伊野波 美羽さん	しまぶくろ かな 島袋 夏那さん	ちねん ぜん 知念 然さん	なかもと 愛さん	なかま 充希さん	まき ひより 牧 陽莉さん	やすだ こうしろう 安田 晃志朗さん
いらは きわ 伊良波 希和さん	いらは きわ 伊良波 希和さん	しまぶくろ かな 島袋 叶智さん	ちねん れいし 知念 玲志さん	ながやま まりか 永山 まりかさん	ながやま まりか 永山 まりかさん	まつかわ えと 松川 笑翔さん	みやぎと まなせ 山本 真勢さん
うえはら みこと 上原 光琴さん	うえはら みこと 上原 光琴さん	しまぶくろ かな 島袋 颯さん	はな なる 照屋 花波さん	ながやま まりせ 永山 まりせさん	ながやま まりせ 永山 まりせさん	みやぎと いた 宮城 維都さん	よしだ みなと 吉田 湊さん
うえま こうた 上間 亘泰さん	うえま こうた 上間 亘泰さん	しまぶくろ かな 島袋 晴妃さん	とうま しりゅう 當眞 嗣琉さん	はやし ゆうま 林 柚真さん	はやし ゆうま 林 柚真さん	みやぎと かいり 宮城 海李さん	よなみね しき 與那嶺 糸生さん
おおしろ がく 大城 学さん	おおしろ がく 大城 学さん	しまぶくろ かな 島袋 里智さん	とくち きい 渡口 桔衣さん	ひが こほ 比嘉 心葉さん	ひが こほ 比嘉 心葉さん	みやぎと とうき 宮城 昂其さん	れいずまいなーと レイズマイナート鳳さん
おおしろ つむぎ 大城 紬生さん	おおしろ つむぎ 大城 紬生さん	すえよし きあら 末吉 妃星さん	とうい とうい 徳村 斗偉さん	ひが りせ 比嘉 莉汐さん	ひが りせ 比嘉 莉汐さん	みやぎと ことお 宮城 琥鳳さん	わかまつ しゆん 若松 舜さん
おおしろ はん な 大城 帆那さん	おおしろ はん な 大城 帆那さん	すがや せん 菅谷 禅さん	れんと 中島 簾仁さん	なかま 充希さん	なかま 充希さん	みやぎと ゆずき 宮城 柚希さん	

- 今月のすくすくベビー / 3・4・5月のピカピカ賞 1
- 赤ちゃんの食事はどう変化していくの? / 腎臓のおはなし [第2弾] / 帯状疱疹予防接種のお知らせ 2
- 国保の限度額認定証の更新について / 令和7年度名護市国民健康保険税の改正について / 令和6年度国民健康保険特別会計の決算状況 3
- 後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ / 国民健康保険被保険者の皆さまへ / 食生活改善推進員養成講座受講生募集 4



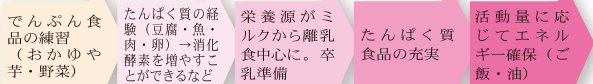
赤ちゃんの食事はどう変化していくの？

発達に合った食の進め方

日に日に大きくなっていく赤ちゃん、体の中はどう変化しているの？

	5～6か月	7～9か月	10～12か月	1歳～2歳	3歳～4歳
体の組成	体脂肪が増える	筋肉が増える。鉄分の蓄えが少なくなる	筋肉が増える	体脂肪の割合が減っていく	筋肉・骨が更に発達
	5%		水分	たんぱく質など (内臓・筋肉)	15%
	25%		体脂肪	30%	22%
消化機能	糖質が消化できる(唾液が多くなる)	たんぱく質の消化酵素が増える	脂肪の消化酵素が増える	胆汁の分泌がよくなり、より脂肪を消化できる	消化酵素は大人なみ、噛む力はまだ弱い
口と味覚	甘味・うま味	苦みや酸味の食体験始まる	歯ぐきで食べる	歯で食べる	噛むことの訓練

食品設定のポイント



赤ちゃんの体はすごいスピードで成長発達していきます。上記以外にも脳・神経から始まって五感・言葉・運動能力などあらゆる機能や能力が発達していきますが、それを支えているのが食事の栄養です。食べ物を材料とエネルギーにして体験と学習を繰り返しながら進んでいくものです。

※育ちには個人差がありますそれぞれの赤ちゃんの経過や反応を見ながら食事の与え方を考えていきましょう。

名護市では毎週月曜日午前 体重測定や栄養相談を行っています。詳しい内容や個別のご相談にぜひご利用ください。

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

腎臓のおはなし【第2弾】

4月号の振り返り

腎臓の役割や腎機能が低下しても症状が現れにくい(感じにくい)ため、毎年健康診断や人間ドックを受けることが大切、重症化予防ができることをお伝えしました。

今回のテーマ

自分の腎臓の状態を健診結果で見よう
～腎臓からのSOSを見逃していませんか？～

1. 健診結果で分かること

1) 尿検査

正常	異常
尿蛋白 (-)	尿蛋白 (+)

尿蛋白(+/-/2+/3+)は医療機関受診が必要です
- ± + 2+ 3+
少ない → 多い

※本来、蛋白(たんぱく)は健康であればほとんど尿に混ざりません。しかし、腎臓が傷つくと、ろ過機能(糸球体)より蛋白(たんぱく)が通過して尿に出てしまいます。

2) 血液検査

腎機能	クレアチニン	1.1
	eGFR	56.9

eGFR60未満は医療機関受診が必要です
eGFR=糸球体でろ過する力
年齢、性別、血清クレアチニン値より計算されるeGFRは腎臓の状態を示します。

※尿蛋白(+), eGFR60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)の可能性があります。

2. 慢性腎臓病(CKD)とは？

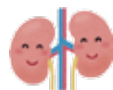
腎臓の機能が低下した状態や尿蛋白(+)以上、eGFR60未満のいずれか、または両方が3か月以上持続する状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。

慢性腎臓病(CKD)は初期はほとんど自覚症状はありません。むくみやだるさ、貧血、吐き気、食欲不振などの症状が現れたときにはすでに病気が進行していることがほとんどです。

腎臓は一度悪くなると、元に戻ることができません。放置しておくで徐々に腎臓の機能が悪くなり、人工透析が必要になることがあります。また、腎臓の機能は血管の老化(加齢)とともに低下し、さらに血管を傷めるような病気(糖尿病、高血圧症など)があるとCKDの進行が早まります。しかし、これらの病気をしっかりと治療(コントロール)することでCKDの進行を緩やかにすることができます。

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)

带状疱疹予防接種のお知らせ

組換えワクチン

約22,000円／1回が **7,000円／1回**

※2回の接種が必要なため、合計自己負担額は14,000円です。

生ワクチン

約8,500円が **3,000円** で受けられます！

※今年度以降は全額自費です！

対象となる方

- 令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳を迎える方
- 令和7年度に100歳以上になる方
- 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方

接種条件

- 名護市に住所(住民票)がある方
- 本人が接種を希望していること
- 带状疱疹予防接種を自費公費に関係なく過去に1度も接種したことがない方

■接種期間 **令和8年3月31日まで**

■接種場所 名護市の指定予防接種受託施設は名護市HP→



- 持っていくもの
- 予診票、身分証(マイナンバーカード、健康保険証等)、お薬手帳(通院中の方)、予防接種記録手帳(あれば)
 - 組換えワクチンを接種される方は7,000円
 - 生ワクチンを接種される方は3,000円
 - ※生活保護世帯の方は生活保護証明書
 - ※60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方は、身体障害者手帳の写しまたは診断書

■带状疱疹ワクチンの種類

ワクチン名	生ワクチン(阪大微研)乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」	組換えワクチン(GSK社)シングリックス
接種回数(接種方法)	1回(皮下に接種)	2回(筋肉内に接種)
接種スケジュール	—	2か月以上の間隔を置いて2回接種 ※医師が早期接種が必要と判断した場合、接種間隔を1か月まで短縮できます。

お問い合わせ先 / 健康増進課 健康づくり係 TEL：53-1212(内線158)

国保の限度額認定証の更新について



8月は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。
 ※マイナ保険証の利用により申請不要となる場合があります。ただし、直近12か月の入院日数が90日を超える市民税非課税世帯の方が入院時食事療養費等減額を受ける場合は申請が必要となります。

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

令和7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、基礎賦課額に係る限度額が65万円から66万円に、後期高齢者支援金賦課額に係る限度額24万円から26万円になりました。

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7年度(新)	66万円	26万円	17万円 ※変更なし
令和6年度(旧)	65万円	24万円	

◎軽減措置の拡充

5割軽減及び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。※7割軽減の判定所得基準額については変更はありません。

区分	5割軽減	2割軽減
令和7年度(新)	43万円+(30.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下	43万円+(56万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
令和6年度(旧)	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

※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

令和6年度 国民健康保険特別会計の決算状況

(速報値：R7.5月末時点)

令和6年度国民健康保険特別会計の決算状況をお知らせします。

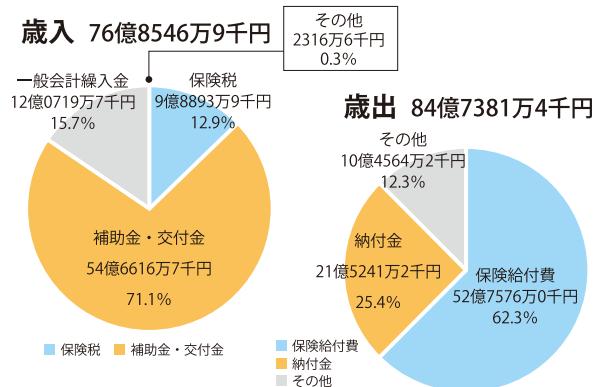
国民健康保険（以下「国保」）は、病気やけがをした時に安心して医療を受けられるように、お互いの助け合いで成り立っている医療保険制度です。

医療費は、被保険者から納付される国保税、国・県からの補助金・交付金により賄われています。

歳入決算額は76億8546万9千円、歳出決算額は84億7381万4千円で赤字額が**-7億8834万5千円**となります。

赤字決算が続いている原因は、一人当たり医療費の増加に対し、保険税などの収入が追いつかないことです。深刻な財源不足に陥っており、不足分は市の一般会計から繰り入れて補っています。

令和6年度
赤字額 7億8834万5千円



国保会計決算状況（令和2年度～令和6年度）

(速報値：R7.5月末時点)

年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度
歳入決算額	73億1994万1千円	76億9766万7千円	78億6541万4千円	77億7057万3千円	76億8546万9千円
歳出決算額	76億9059万1千円	79億7799万7千円	82億5623万8千円	84億8132万3千円	84億7381万4千円
収支差額(赤字額)	▲3億7065万0千円	▲2億8033万0千円	▲3億9082万4千円	▲7億1075万0千円	▲7億8834万5千円



後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ



●被保険者証または資格確認書について（※7月下旬までに郵送します）

8月から被保険者証または資格確認書が切り替わります。令和7年度はマイナ保険証の保有状況に関わらず、被保険者全員に資格確認書を郵送にて交付します。（有効期限が令和8年7月31日までとなります）

●医療費が高額になったとき

1つの医療機関で月の限度額を超える医療費自己負担が発生した場合は、限度額を超える分の支払いは無くなります。2つ以上の医療機関の合計で月の限度額を超える場合は、合算後の差額を高額療養費として後日支給します。

●限度額証等は令和6年12月2日より発行が廃止されました。

申請により限度区分を記載した資格確認書を交付することができます。

申請方法 資格確認書と身分証をご持参のうえ名護市役所 国民健康保険課 後期高齢者医療係の窓口までお越しください。（代理人が申請される場合は、代理人の身分証も併せて持参ください。）



現在、限度区分が記載された資格確認書を交付されている、または有効な限度額証等をお持ちの方で、引き続き要件に該当する方は、新しい資格確認書へ限度区分を記載し交付します。※申請不要

●保険料について（※7月中旬までに通知書を郵送します）

特別徴収（年金天引き）の方 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。

納付書納付または口座振替の方 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7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）



国民健康保険被保険者の （下記①②に該当する）皆さまへ



下記対象の方について、7月中旬に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を世帯主様あて郵送いたします。

1. 対象者

① 有効期限が令和7年7月31日の「資格確認書」又は「資格情報のお知らせ」をお持ちの方

② 有効期限が令和7年12月1日までの「健康保険証」をお持ちの70歳～74歳の方で負担割合に変更のある方

※8月は70歳～74歳の方の自己負担割合見直しの時期です。令和7年8月1日から令和8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6年分住民税申告内容に基づき決定されます。そのため前年の所得の増減等により、自己負担割合が変更となる方のみが送付の対象となります。

8月以降はお手元の健康保険証は使用できませんので同封の返信用封筒にてご返送ください。切替えが行われないと、後日差額負担分の返還請求や払い戻しのお手続きが発生する場合がありますのでご注意ください。



【8月1日以降の受診方法】

- ・「資格確認書」が届いた方・・・「資格確認書」をご提示ください。
- ・「資格情報のお知らせ」が届いた方・・・「マイナ保険証」をご提示ください。

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）

食生活改善推進員 （わかめ会） 養成講座受講生募集

望ましい食生活習慣の普及と地域住民の健康の保持・増進を図るため、令和7年度「食生活改善推進員養成講座」を開催します！

【対象】①市内在住で、食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方
②受講後に、地域で「食生活改善推進員」としてボランティア活動の出来る方

【受講期間】令和7年10月～令和8年2月（全5回予定）

【定員】10名程度 【申込期限】令和7年8月29日迄

お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係 TEL：53-1212（内線144）