



健康だより

Nago-city Health News

国保加入状況 (11月末現在)

国保世帯数 9,667世帯

被保険者数 14,737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出会っ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

ゆくるさん



お父さん・お母さんからのメッセージ

「ひいおじいちゃんに抱かれた小さなゆくる。その一度きりの抱っこは、家族みんなの宝物です。これからもたっぷりの愛情に包まれてのびのびと育ててね。産まれてきてくれてありがとう♡」



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いたします。

あおやま 青山 暖森さん	うちだ 内田 牧気さん	きんじょう 金城 実桜さん	しもじ 下地 康介さん	とうま とうま 當間 海斗さん	おほ ね 禰 覇 泉音さん	みやぎ ひろ 宮城 一路さん
あがりえ 東江 ひかりさん	うんてん 運天 梨七さん	しるま 儀間 りあんさん	しるま 城間 星李さん	あのみ 當山 莉士さん	あのみ 饒波 奏心さん	みやぎ りんこ 宮城 凜子さん
あしとみ 安次富 永蒼さん	おおしろ 大城 愛義さん	きんざつ 具志堅 叶羽さん	しんざと 新里 いよさん	かほ 徳永 果歩さん	あのみ 林 明央翔さん	みやぎ れお 宮城 玲央さん
あだにや 安谷屋 愛菜さん	おおしろ 大城 岳さん	こくぼ 国場 千桜さん	しんざと 新里 幸登さん	はると 渡口 暖大さん	ひが 比嘉 詩華さん	みやぎ らくお 村口 颯さん
あらかき 新垣 叶紗さん	おやかわ 親川 紘空さん	さきはま 崎浜 秀仁さん	しやほな 謝花 実穂さん	とくち 渡久地 凌空さん	ひが 比嘉 勇智さん	みやぎ えみか 屋宜 咲花さん
あらしろ 新城 吉貴さん	かのあ 戒田 花空さん	さきはら 崎原 唯智佳さん	すなわ 砂川 璃帆さん	こほく 富山 紅珀さん	ひが 比嘉 梨紅さん	やましろ 山城 花怜さん
あした 新田 一桜さん	かあし 川島 航さん	さくらの 櫻井 歩結さん	たいら 平 紗枝さん	なかい 仲井間 千冬さん	ひが 比嘉 琉緒さん	やましろ 山城 寿衣さん
いかり 碓 実桜さん	かわみつ 川満 妃海さん	こうあ 塩浜 康吾さん	たいら 平良 仁琥さん	なかい 仲井真 玲愛さん	かひ 藤井 海衣さん	やましろ 山城 陽叶さん
いけみや 池宮城 咲那さん	きやん 喜屋武 久柚さん	しまぶくろ 島袋 歩希さん	たかし 朧 莉亜さん	なかそ 仲宗根 琉斗さん	ほな ホナカ 賢志郎さん	やまの 山入端 珀礼さん
いしだ 石田 柊月さん	きしもと 岸本 耕成さん	しまぶくろ 嶋袋 永一さん	たけ 田場 美織さん	なかま 仲地 莉子さん	りおく 前川 睦来さん	やまの 屋良 朝春さん
いずみ 伊豆味 睦さん	ましもと 守礼さん	しまぶくろ 島袋 士縁さん	たまき 玉城 志旺さん	なかま 仲松 達さん	まつもと 松本 蒼生さん	
いほく 稲福 希結さん	ましもと 岸本 望愛さん	しまぶくろ 島袋 真梨子さん	たまき 玉城 真輝斗さん	なかま 仲本 結心さん	みやぎ 宮城 葵伎さん	
いは 伊波 樹来さん	きたばやし 北林 このみさん	しまぶくろ 島袋 唯大さん	ちゆん 知念 橙真さん	なかま 仲本 桃羽さん	みやぎ 宮城 葵虎さん	
いは 伊波 琉久人さん	まなぶ 杵渕 真大さん	しまぶくろ 島袋 優愛さん	てい テイベレス 華さん	にしら 西垣 百恵さん	みやぎ 宮城 太旺さん	
いは 伊波 凛さん	まなぶ 金城 満陽菜さん	しまぶくろ 島袋 棕芽さん	てる 照屋 裕来さん	にしら 西平 善庵さん	みやぎ 宮城 斗碧さん	



- 今月のすくすくベビー／9・10・11月のピカピカ賞 1
- 腎臓のおはなし[第4弾] / 母子保健推進員さん・保健推進員さん募集 2
- 赤ちゃんのアトピー性皮膚炎の発症予防/特定健診を活用して健康管理を! / 予防接種についてのお知らせ 3
- 国民健康保険課から市民税・県民税申告について / 交通事故や傷害事件によって医療機関を受診したら 4



腎臓のおはなし【第4弾】



10月号の
振り返り

尿蛋白を調べる方法は大きく定性検査と定量検査があること、糖尿病性腎症（CKD）の進行度は尿蛋白とeGFRで確認することができることをお伝えしました。

今回のテーマ 名護市CKDプロジェクト事業について

名護市国保の医療費は、慢性腎臓病（人工透析）が毎年3億円程度、総医療費の約12%を占めています。これは、同規模市町村平均を上回る金額となっています。また、慢性腎臓病(CKD)は虚血性心疾患や脳血管疾患にも関連することが知られています。名護市CKDプロジェクト事業では、通院中の病院医師（かかりつけ医）と腎専門医、市の保健師・管理栄養士が連携をとりながら、適切な検査や治療、保健指導（食事療法等）を実施することで、新規人工透析導入者の減少や慢性腎臓病（CKD）に関連する心血管疾患の予防を図ることを目的としています。

◎対象者：名護市民（国保加入者40歳～74歳）で特定健康診査を受診している方の内、①又は②に該当する方

- ①腎専門医レベル相当（かかりつけ医通院中で、ア～エいずれかに該当）
ア. 尿蛋白(2+)以上 イ. eGFR50未満（40歳～70歳未満）
ウ. eGFR40未満（70歳以上） エ. 尿蛋白(+)かつ尿潜血(+)
- ②前年度健診結果よりeGFR10以上の低下している者

※CKDプロジェクト事業は、対象者の方へ市の保健師・管理栄養士より説明をした上で、同意をえられた方へ実施しています。案内があった場合は、ぜひご利用ください。

第1弾～第3弾 腎臓のおはなし《まとめ》



・腎臓は老廃物の排泄だけでなく、体内の水分や血圧の調整など様々なことをしています。また、腎臓の状態は、尿検査（尿蛋白）や血液検査（クレアチニン、eGFR）で確認することができます。慢性腎臓病(CKD)の初期はほとんど自覚症状はせず、症状が現れた時には病気が進行している状態です。

腎臓は「第二の心臓」と言われるぐらい大切な臓器です。重症化する前に、まずは年に1度健康診断や人間ドックを受診し、予防していきましょう。

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



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)

2026



謹賀新年



今年も名護市国民健康保険広報『健康だより』を
よろしくお願ひします



赤ちゃんのアトピー性皮膚炎の発症予防

お肌が乾燥しがちな赤ちゃんやアレルギーのハイリスクの赤ちゃんは、早い時期から保湿を中心としたスキンケアをおこないましょう。

(※ハイリスクの赤ちゃん・両親またはきょうだいにアトピー性皮膚炎の方がいる)



スキンケアで皮膚トラブルを予防しよう



皮膚トラブルを防ぐにはお肌を洗って清潔に保ち保湿剤を塗ってバリア機能を保つことが大切です。国内で行われた研究でアトピー性皮膚炎のハイリスクの赤ちゃんに対して、新生児期から保湿剤による全身のケアを行うことによりアトピー性皮膚炎の発症を30%以上減少させることができたという報告があります。お肌が乾燥しがちな赤ちゃんは、生後早期から適切なスキンケアを行うことをおすすめします。

スキンケアの方法

スキンケアの方法が動画(15分程度)で紹介されています。スキンケアの重要性の説明から、石鹸で洗う+保湿剤を塗るまでわかりやすくまとめられています。ぜひ、参考にしてみてください。



環境再生保全機構
乳幼児スキンケア2020

洗いは?



- 泡&素手で顔も体も洗う
- 汚れと泡を残さずに洗い流す

片手で支えながら赤ちゃんを洗うのは大変。お風呂にマットやタオルを敷いて、そのうに寝かせて洗えば両手を使ってしっかり洗えます。泡で洗っても滑って落としそうになる心配もありません。

保湿剤の量の目安は?

指のひと節分の保湿剤の量で、手のひら2枚分の範囲をめることができます。

- ティッシュペーパーが一枚張り付くくらいのベタベタ感が目安になります。

出典：母子保健事業で取り組むアレルギー疾患の発症予防・重症化予防
(NPO法人アレルギーを考える母の会)

- 1指先単位(FTU)
という目安量



お問い合わせ先：健康増進課 地域保健係 TEL：53-1281(直通)

特定健診を活用して健康管理を!

特定健診は40歳~74歳の国保加入者が対象です。

年に一度の健康診断を受診することで自分自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すきっかけになります。

※3月は混雑が予想されますので医療機関を早めに予約しましょう。



特定健診を受診する際は特定健診受診券が必要になります。この受診券は4月に皆様のお手元に発送されています。万が一紛失してしまった場合は名護市役所健康増進課までご連絡ください。窓口での発行や電話での問い合わせが可能です。

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

小学校入学前にMR2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7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MR1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。また、予防接種は体調不良の場合受けられないことがあるため、延期になる可能性や、ワクチン不足で予約困難になる可能性なども考慮していただき、早めの病院予約をご検討ください。

インフルエンザ・新型コロナ感染症 予防接種は受けられましたか?

令和7年度のインフルエンザ・新型コロナ感染症の定期予防接種が令和7年10月1日から開始しております。すでに65歳のお誕生日を迎えている対象者方には、青色の封筒で予診票等を配送しております。接種期間が令和8年2月28日までとなっております。接種を希望される方はお早めに医療機関へご予約ください。

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7年1月～令和7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8年度(令和7年分)

市民税・県民税兼国民健康保険税申告期間
令和8年2月17日(火)～令和8年3月16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。

※収入がない方、また遺族年金及び障害年金のみの非課税所得者でも、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ことがあります。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、保険証を使つて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)