

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します！

■お名前：おうきくん

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♡
お兄ちゃんとたくさん遊んで、たくさん笑って、
支え合いながら優しくたくましい兄弟になってね!!
元気にすくすく成長しますように♡



■お名前：らとさん

お父さん・お母さんからのメッセージ

にこにこ笑顔がとっても可愛い
らとちゃん♡
元気いっぱいすくすく大きくなってね♡
生まれてきてくれてありがとう♡

すくすくベイベー訪問とは 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。

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、毎日仕上げ磨きをしている子をこのコーナーで紹介しします。

安仁屋 ひなさん	岸本 恵輔さん	島袋 乃唯さん	知念 きほさん	名城 政玖さん	比嘉 麗公さん	宮里 心彩さん
あめく 天久	きしもと 岸本 大勝さん	しまぶくろ 新里 水基さん	知念 瑚采さん	ことき 蓮妃さん	ふくち 愛花さん	みやざと 宮里 ゆうさん
いしかわ 慈葉さん	きな 喜納 心乃さん	しんじょう 新城 航太朗さん	つじの 辻野 奏笑さん	すい 翠さん	ふじた いちかさん	みやざと 宮里 俐緒さん
いずみかわ 泉川 真瑠さん	きんじょう 金城 彩葉さん	すえよし 末吉 椰喜さん	つかの あさん	あお 蒼さん	へいあんざん 平安山 凌世さん	むかい 向井 仁衣加さん
い は 都希さん	きんじょう 金城 依菜さん	たいら 紀介さん	つ は 孝臣さん	はちま 光さん	ほかに 星絆さん	もりみ もとむら 本村 優気さん
え ぎ 悠珠さん	きんじょう 金城 妃衣子さん	たいら 咲空さん	て り や 汐風さん	は ま だ 濱田 十妃さん	ま え か 前門 礼人さん	もとやま 本山 実采さん
江崎 大城 凧斗さん	きんじょう 金城 琴葉さん	ゆ う 優奈さん	て り や 照屋 日葵さん	あ お い 比嘉 蒼さん	ま じ き な 真境名 陸叶さん	もろみ もろみ 諸見 應乃丞さん
おおしろ 大城 穂太さん	たか せ 高瀬 結友さん	ゆ う 結友さん	あき 渡嘉敷 晴陽さん	あき 旭さん	はくと 又吉 珀音さん	や び く 屋比久 麗さん
おおしろ 大城 穂高さん	きんじょう 金城 優芽さん	たか 高嶺 うたさん	ひかる 光さん	ひ が 唯心さん	りゅき あ 琉希愛さん	り あ ん 山城 莉杏さん
おおしろ 大城 凧斗さん	きんじょう 金城 奏太さん	み あり 美空里さん	ゆ か り 仲里 侑香里さん	ひ が 比嘉 晃さん	ま つ う み 末海 詩乃さん	やまはた 山端 佳佳さん
おおしろ 大城 椿喜さん	きんじょう 金城 久高 歩斗さん	たか 高良 琉斗さん	なか そ ね 仲宗根 彩楽さん	ひ が 比嘉 恭大さん	ま つ だ 松田 虎志郎さん	よし だ れい と 吉田 湊斗さん
おがほら 岳原 桃香さん	ぐ し けん 具志堅 丞さん	たなはら 棚原 樹奈さん	なか ち 仲地 ことはんさん	ひ が 比嘉 希優さん	ま つ だ 松田 彩七さん	わく かわ 湧川 瑠心さん
おぎの 荻野 想空さん	こ は 小波津 陽向さん	たなはら 棚原 ひかりさん	え は な 仲村 笑花さん	ひ が 比嘉 大翔さん	み つ だ 満田 粹生さん	わた ち 綿田 咲菜さん
りゅうと 片野 琉斗さん	こ は も と 小浜 百翔さん	たまき 玉城 晶さん	こう や 仲村 廣也さん	ひ が 比嘉 菜月さん	み や ぎ 宮城 一心さん	わた な べ 渡部 弘基さん
か い り 金田 権利さん	こ ん 小嶺 亜恩さん	たまき 玉城 咲絵さん	なか わ ら 中村 斗碧さん	ひ が 比嘉 真叶さん	お と 宮城 音楓さん	
かみ や 神谷 乗之介さん	さ ど や ま 佐渡山 裕望さん	たまき 玉城 美昂さん	なか も と 仲本 知代さん	ひ が 比嘉 理詠さん	み や ぎ 宮城 の乃暢さん	
かみ や 神山 星来さん	さ ら 座間味 広斗さん	たまき 玉城 華乃さん	なが や ま 長山 詩さん	ひ が 比嘉 琳央さん	み や ぎ 宮城 来虎さん	
が ね こ 我如古 芽生さん	た ま ん 小路 朋叶さん	た ま ん TAMANG TANGSEPさん	れ い と 長山 礼さん	ひ が 比嘉 李仁さん	み や ぎ 宮城 壘士さん	



- 今月のスクスクベイベー／6・7・8月のピカピカ賞
- メディアとの上手なつきあい方～子どもに必要な睡眠時間を知ろう～／受けよう！40歳すぎたらがん検診～大腸がん～
- 土地・建物を売って所得がある方へ／整骨院・接骨院にかかった方へ（国民健康保険）／名護市国保財政の健全な運営を目指すためにご協力を
- 肝臓のお話 第2弾／予防接種についてのお知らせ

メディアとの上手なつきあい方 ～子どもに必要な睡眠時間を知ろう～

「寝る子は育つ」というように、睡眠は子どもの脳やからだを成長させるはたらきがあります。就寝時間を早めると睡眠時間の確保にもつながり、結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。

※メディア：ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。

メディアの長時間視聴が子どもに与える問題

コミュニケーションが取れない、言葉の発達の遅れ、睡眠不足、落ち着きがない、パニックを起こす、無気力・無関心、体力の低下、メディア依存

メディアとの上手な付き合い方

- ・子ども部屋、ベッドにメディアを置かない
- ・食事時のメディア視聴はやめよう
- ・乳児期からルールを作ろう(時間を決めよう)

<視聴時間の目安>

- 2歳まで：できるかぎり控えよう
- 2歳以上：2時間以内(ゲームは30分以内)



守ることができたら褒めて自信を育てましょう！

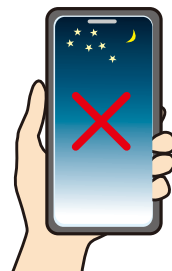
年齢別に推奨される睡眠時間

<就寝時間の目安>

- 乳児期：20時半
- 小学校低学年：21時より前
- 小学校高学年：21時半

<睡眠時間の目安(乳幼児期は昼寝も合計した時間)>

- 1～2歳：11～14時間
- 3～5歳：10～13時間
- 6～13歳：9～11時間



※寝る2時間前にはメディア視聴を終えよう！また、寝る30分前には布団に入り部屋を暗くしよう

脳の発達と睡眠時間

朝の光を浴びると、眠りを誘い気持ちを安定させるホルモンが14～16時間後にピークになります(例えば6時に起床すると20時～22時に眠くなる)。また、目覚めているときにどのような体験をするかによって子どもの五感(見る・聞く・触れる・嗅ぐ・味を感じる)の育ちは変わります。そして、お母さんお父さんと触れ合う遊びが子どもの発達を促します。その他、日中の活動が多いと夜の寝つきもよくなり、夜は20時～21時頃までに眠ることで、からだの成長を促進させる成長ホルモンがたくさん出ます。これらのことから、生活リズムが整うと気持ちが安定し、様々な体験によって子どもの脳が育っていきます。メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、子どもの心とからだの育ちについて、ぜひこの機会に考えてみませんか？

参考・引用：宮城県メディアとの正しい付き合い方マニュアル編集委員会(2022年6月作成)、令和5年度健やか子育てガイド、子どもノート(2026年)

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

受けよう！40歳をすぎたらがん検診 — 大腸がん検診 —

「がん」は我が国の死因の第1位であり、その中でも大腸がんにかかる人が増えています。沖縄県で多いがんを見てみると、大腸がんは*1男性2位、女性1位となっています。大腸がんは、40歳頃から増加し始めます。初期には自覚症状がなく、なかなか見つけにくいものです。そこで積極的に受けたいたのが“大腸がん検診”です

40歳以降の方は、毎年1回がん検診を受診することがとても大切です。

*1 沖縄県がん登録事業報告 (2021年症例、集計時期:2025年12月)



10月～2月は個別健診医療機関でも受診できます！

～大腸がん検診の流れ～

- ① 検診場所を選んで検査キットを受け取る
集団健診会場／個別健診実施医療機関
- ② 2日分の便をとる
とった後はご自宅の冷暗所(冷蔵庫)で保管します。
- ③ 後日、検査キットを提出する
検査キット受け取り時に提出場所を案内します。
- ④ 検診結果を必ず確認する
検診の結果で要精密検査となったら精密検査(大腸内視鏡検査)を必ず受けましょう！

検診はがきは届いていますか？

名護市民の方は、大腸がん検診を500円で受けることができます。はがきをお持ちでない方は、健康増進課窓口で発行することができます。

個別健診実施医療機関

あき内科クリニック
やんばる協同クリニック
大北内科胃腸科クリニック
かじまリゾートクリニック
北部地区医師会病院 (健康管理センター)
なんくる内科
屋我地診療所

※随時、医療機関が変更となる場合があります

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



土地・建物を売って所得がある方へ

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）



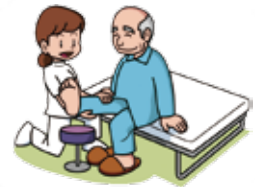
整骨院・接骨院にかかった方へ（国民健康保険）

柔道整復師による施術を受ける場合、健康保険を利用して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**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

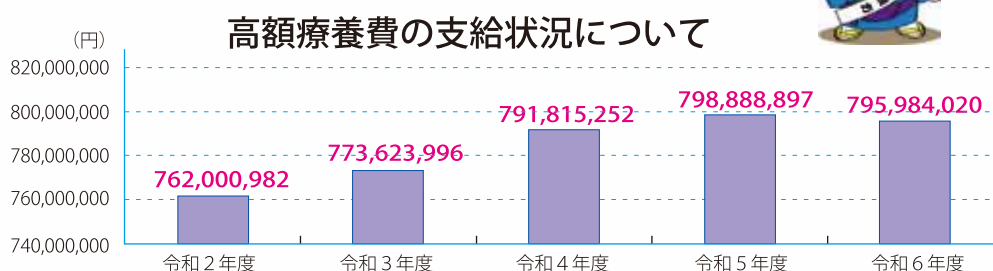
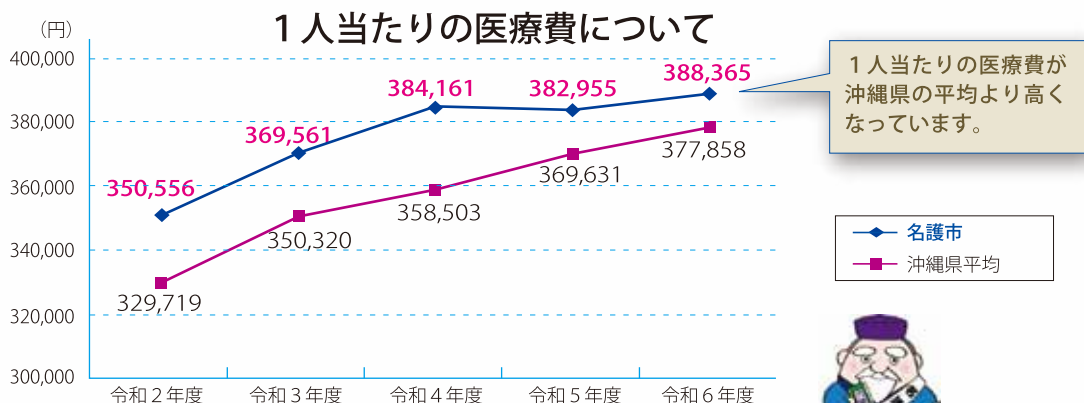


施術を受ける際には、負傷の原因を正確に伝え、署名を求められた際は内容をきちんと確認しましょう。名護市では、国民健康保険を利用して施術を受けた方を対象に、施術箇所や原因等についての照会を行っています。保険給付の適正化のために回答へのご協力をお願いいたします。

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。）





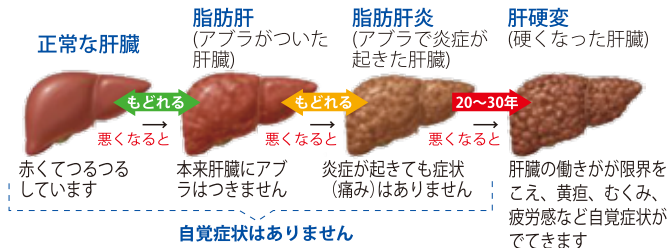
肝臓のおはなし【第2弾】

4月号の
振り返り

肝臓は老廃物の解毒、栄養の代謝や貯蔵、免疫の働きなど生命維持に欠かせない役割を担っていること、少しダメージを受けた程度では自覚症状がないことをお伝えしました。

10月号のテーマ『肝臓の状態を健診結果で見てみよう！ ～私の肝臓は元気かな？～』

1. 肝臓が頑張りすぎるとどうなってしまう？



2. 肝臓の状態を健診結果で見てみよう！

肝機能	検査項目	基準値
	AST(GOT)	~30U/L
	ALT(GPT)	~30U/L
	γ-GTP	~50U/L

ALT30 以上で脂肪肝の疑いあり

※診断には腹部エコー、医師の診察が必要です

Q. AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP とは一体なんのこと？

A. 血液中にある肝臓の「酵素」のこと。

肝臓に何らかのダメージが加わり細胞が破壊されると、血液中にAST (GOT) やALT (GPT) が大量に放出されるため、血中濃度が上昇します。つまり、AST (GOT) やALT (GPT) が上昇しているときは、肝臓にダメージ (炎症) が生じています。

3. 脂肪肝かも?? FLI (脂肪肝) 指数を確認してみよう！

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が多くなった状態のことです。FLI (脂肪肝) 指数にて、肝臓に脂肪が蓄積しているリスクを確認することができます。

<FLI (脂肪肝) 指数に必要な検査>

検査項目	基準値
γ-GTP	~50U/L以下
中性脂肪(空腹時)	150mg/dL未満
BMI	25kg/m ² 未満
腹 囲	男性85cm、女性90cm未満

特定健診
計算可能検査項目

FLI (脂肪肝) 指数の計算はこちら



引用先：佐賀大学医学部
付属病院肝疾患センター
「脂肪肝指数チェック」

<FLI (脂肪肝) 指数の見方>

30未満	脂肪肝である確率は12.3%
30~60未満	脂肪肝である確率は58.0%
60以上	脂肪肝である確率は87.0%

脂肪肝は肝硬変や肝がんの原因となることがあります。専門医による**エコー検査**を受けましょう！

このように、健診結果からご自身の肝臓の状態について知ることができます。脂肪肝から脂肪肝炎、肝硬変へと移行する前にご自身の生活習慣を見直してみませんか？。次回は脂肪肝を改善するための生活習慣についてお伝えしていきます。

健康増進課では健診結果に基づいた保健相談も行っております。ぜひご利用ください。**市民ほっと健康相談 (毎週月曜日、9:30~11:30)**

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9年3月31日

- 対象者①**
- 年度内に65歳を迎える方
 - 60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害があり日常生活がほとんど不可能な方。
 - 令和7年度から令和11年度までの5年間の経過措置として、令和8年度に70、75、80、85、90、95、100歳となる方
 - 帯状疱疹予防接種を自費公費関係なく過去に1度も接種したことない方

対象者② 令和8年度に限り、令和7年度中に接種できなかった方についても対象となっております。(特定防衛施設周辺整備調整交付金による助成)

- 令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間に65、70、75、80、85、90、95、100歳となる方
- 令和7年度3月31日において100歳以上の方

■自己負担額：乾燥弱毒生水痘ワクチンの場合**2,000円**、乾燥組換え帯状疱疹ワクチンの場合**5,000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**10,000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：**無 料** ※特定防衛施設周辺整備調整交付金による助成

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 接種期間：令和8年10月1日~令和9年2月28日

- 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8年10月1日~令和9年2月28日
- 自己負担額：インフルエンザワクチン**1,000円**、新型コロナワクチン**3,000円**



防衛省
(調整交付金事業)

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)