



健康だより
Nago-city Health News

Nago-city Health News

国保加入状況（2月末現在）

国保世帯数 9,575世帯

被保険者数 14,568 人



今月のすくすくベイベー

このコーナーでは
すくすくベイビー訪問で
お会いした赤ちゃんを
紹介します！

■お名前

しきさん

お父さん・
お母さんからの
メッセージ

「ますます賑やかな我が家
家族みんな毎日可愛い志樹に癒され
ています♡
みんなからの愛情たっぷりで
これからも健やかに育ちますように♡」



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。



12・1・2月の **ヒカヒカ** 当

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。

あいかわ 相川 さん
 なつせ 夏星 さん
 安次富 理登 さん
 あずま 穂 さん
 いうち 風雄 さん
 伊内 小夜 さん
 いれい 翠 さん
 伊禮 翠 さん
 うえはら 鳳 さん
 上原 鳳 さん
 うちま ほうのか さん
 内間 ほうのか さん
 うら 好直 さん
 宇良 好直 さん
 おおしろ 真汰 さん
 大城 真汰 さん
 おおしろ 来杷 さん
 大城 来杷 さん
 おおしろ リリ さん
 大城 リリ さん
 越知 梨々 さん
 おはな 虹奈 さん
 小那覇 ともき さん
 かで 燈希 さん
 嘉手苅 ひろ さん
 川口 央 さん
 結愛 さん
 結愛 さん

が	は	すい	
我	那	翠	さん
かしもと		桜奈	さん
岸	本	そうあ	
かしもと		想達	さん
かしもと		そら	
岸	本	大空	さん
の	ぎ		
宜	野	あかり	さん
座		か	
く	どう	千佳	さん
工	藤	りゆか	
くによし		琉花	さん
國	古	ほのか	
く	ば	穂川	さん
国		きり	
こ	ほま	希莉	
小	浜	かく	
こ	ばし	楽	さん
小	橋	うる	
こ	まつ	ワル	さん
小	松	みなと	
こ	めす	湊音	さん
米	須	たかし	
さ	っ	貢志	さん
佐	々	ほのか	
さ	か	帆乃花	さん
さ	か	めい	
坂	口	明	さん
さ	き		
崎	濱		

さきはら	こうき
崎原	咲希さん
さきはら	とく
崎原	徳さん
さきはら	りほ
酒本	莉歩さん
さとう	なのは
佐藤	なのはさん
しまふくろ	よりいち
島袋	縁逸さん
しらす	ひより
志良堂	日和さん
しん	きょうか
城間	恭嘉さん
しるま	きはる
城間	喜晴さん
しん	そわ
城間	湊さん
しんじょう	さくら
新城	百桜さん
すげに	てん
杉谷	天照さん
すどう	烈
須藤	烈夫さん
ずけやま	まれ
瑞慶山	稀さん
たけがき	ひな
瀬良垣	日菜さん
そけん	だい
祖堅	大地さん

そとばや	しき お
外林	来旺 さん
たから	ち さと
高良	知里 さん
たけむら	
竹邑	なつ さん
たさき	
田崎	ゆうら さん
たまき	わ か
玉城	和花 さん
たまざと	は お
玉里	羽凰 さん
たましろ	こ あ
玉城	瑚彩 さん
たましろ	る い
玉城	瑠唯 さん
たましろ	れん や
玉城	蓮夜 さん
たまよ	な か
玉代勢	菜々夏 さん
ちなん	あいさ
知念	愛希 さん
つ は	れい
津波古	零 さん
とく	ひかり
渡貝知	暉 さん
とけし	たい が
渡慶次	大賀 さん
とけ	ゆが
渡慶次	夕賀 さん

どい ゆうか
 土井 優花 さん
 なか はやて
 中 颯 さん
 なかざと 美来
 仲里 美来 さん
 なか そね まる
 仲宗根 瑠瑠 さん
 なか じち
 仲地 珠来 さん
 なかどまり こうり
 仲泊 弘史 さん
 なかむら 幸
 なかむら ゆり
 仲村 柚凜 さん
 なかむら けいせい
 仲村 雷盛 さん
 なかもと か のあ
 仲本 カノア さん
 ながし もあ
 長橋 モアナ さん
 にしかわ あおい
 西川 碧 さん
 にしかわ かり
 西川 朱ん さん
 はたなか しゅう
 畑中 時雨 さん
 ぼう てる ななしや
 パウデル 寧紗 さん

ひが ころあ
 比嘉 幸愛 さん
 ひが ゆうせい
 比嘉 結星 さん
 ひが 凛 さん
 ひらた ずく
 平田 雪空 さん
 ひらやま あお
 平山 達力 さん
 ひが せい
 備瀬 大翔 さん
 富名 こし
 腰 涼叶 さん
 ほかま りんか
 外間 清香 さん
 ほんた はる
 本田 暖 さん
 えだ あ
 真栄田 琉愛 さん
 益井 かほ
 益井 花帆 さん
 益井 なほ
 みやぎ 七帆 さん
 宮城 しゅう
 みやぎ 嗣勇 さん
 宮城 夏心 さん
 みやぎ ひな
 宮城 妃花 さん

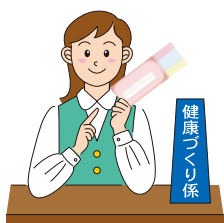
みやぞと	あかり
宮里	朱莉 さん
めどるま	そうせい
目取	真 蒼聖 さん
もも村	ひなと
本村	日和 さん
や か	に な
屋嘉	仁娜 さん
や ち	あ り
屋嘉	美彩 さん
や ふ	ふ ふう
屋富祖	風果 さん
やまむら	か り
山村	海瑠 さん
よした	あずか
横田	朱珂 さん
よしおか	の あ
吉岡	乃蒼 さん
よしもとといと	
吉元	稜桐 さん
よ なみね	
與那嶺	あさ さん
りまわくわくほい	
リマクワクホ	海 さん



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



クーポン券



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8年4月20日時点で名護市に住所
のある方となっております。

子宮頸がん検診 ＊平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

乳がん検診 ＊昭和60年4月2日～昭和61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)



肝臓のお話 第1弾

『太っていなくても、お酒を飲まなくても 無関係ではられない！』

皆さんは肝臓と聞くとどのようなことをイメージしますか？
イメージの通り、肝臓はお酒（アルコール）や脂肪と大
きく関係します。特に、普段の生活習慣が肝臓へ大きな
影響を与えます。しかし、少しのダメージでは自覚症状
はでません。なぜなら、「沈黙の臓器」とも呼ばれるぐ
らい辛抱強い臓器だからです。
今回はそんな肝臓の働きについてお伝えしていきます。



【肝臓の構造】

肝臓は腹部の右上に位置する臓器です。重さは成人で約
1kg～1.5kg程度あり、最大の臓器と言われています。
また、再生能力が高く、体積の約7割を失っても回復す
ることが出来ます。
しかし、再生能力にも限界があり、健康な肝臓であるこ
とが前提です。

【肝臓の働き】

①解毒

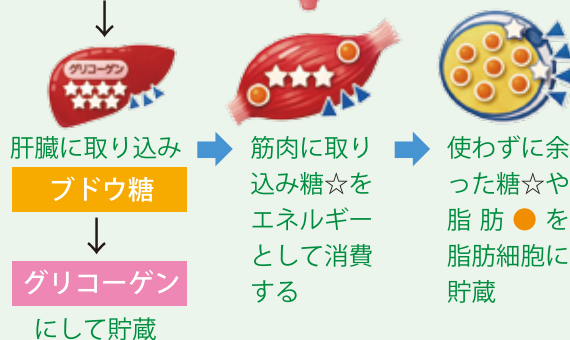
- ・有害物質（アルコール・薬など）を無害化する
- ・代謝の過程で発生した物質を無毒化する

アンモニア → 分解 → 尿酸

運動後に貯まった乳酸 → 再合成 → グリコーゲン

②代謝

- ・食物は小腸で吸収され肝臓へ



③免疫

- ・体内に入った異物（細菌・カビ・ウイルス）の攻撃から身体を守る

このように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ます。
そして、少しダメージを受けたくらいではあれば自覚症
状は無く、症状が出る頃には病状が進行している場合も
あります。肝臓の働きを守るためには、早めに肝臓から
のSOSをつかむことが大切です。次回は肝臓と検査デー
タについて説明していきます！

安心・安全にお産を迎えるために！ 妊婦中の貧血を予防しよう



* 妊娠中の貧血って？

貧血とは、血液中の赤血球に含まれるヘモグロビン（酸素を運ぶタンパク質）が減少し、全身が酸素不足になっている状態です。妊娠中は、赤ちゃんがお腹の中で成長するために**栄養**と**酸素**が必要です。赤ちゃんに酸素を届ける役割がヘモグロビンであり、その材料が**鉄**です。



* 名護市の妊婦の貧血は？

妊婦健診（初期：15週まで）		約5.5倍！	妊婦健診（後期：29週～32週まで）	
名護市	48人(9.1%)		名護市	270人(50.1%)
沖縄県	8.4%			

妊娠初期より後期の方が貧血が多い！
沖縄県と比べても割合が高いぞ！



妊娠32週頃に、妊婦の体に貯金していた鉄を赤ちゃんへ送り始めます。
その為、後期以降に妊婦さんは鉄が不足しやすくなります。

妊娠前・初期から鉄を蓄えて、貧血にならないように予防する必要があります。

* 貧血になるとどうなるの？

軽い貧血の場合は無症状ですが、重い貧血の場合は下記の自覚症状が起こります。

妊婦：動悸（胸がドキドキ）、疲れやすい、めまい、倦怠感（だるい）、息切れ、
顔色が悪い、産後の回復が遅れる、母乳の出が悪くなる

赤ちゃん：早産（予定日より早く生まれる）

発育不全（必要な栄養が届かず、小さく生まれる）

ママだけでなく
赤ちゃんも苦しい……



* 貧血を予防するための食事

妊娠中に必要な鉄の量は初期で1日8.5～9mg。

中後期は21～21.5mgです。1食で鉄だけを一気に取るのではなく、
1日3食の食事の中に少しずつ鉄分を取るようにしてみましょう。

(△) 昼ごはんにはレバーを一気に食べる

(◎) 朝は納豆ご飯とサラダ、お昼はお肉（赤身）と小松菜
夜は味噌汁にアサリ、ほうれん草、油揚げ等

赤身の多いお肉や魚（吸収率が高い）とプラスでビタミンの多い
野菜等を取ると鉄の吸収を助けてくれます。



豚レバー6.5mg
(50g当たり)



納豆 1.7mg
(50g当たり)



小松菜 1.4mg
(50g当たり)



あさり 1.9mg
(50g当たり)



組み合わせると11.5mg！
中後期はこの2倍必要だね。

* さいごに

妊娠中の鉄分だけでなく、**妊娠前からの体作りが大切です**。妊婦さん問わず、健康について相談できる場所があります。普段食べているもの、栄養状況について相談したい方は市民ほっと健康相談をご利用下さい。

☆相談内容 妊娠・出産に関すること、健康維持・増進に関すること、子育て・子どもの発育に関すること

☆日時 毎週月曜日／9:30～11:30 ※予約不要

☆場所 名護市役所 健康増進課（健康相談室）

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



令和8年度特定健診のご案内



～年に一度の健康チェックで、あなたの健康を守りましょう！～



特定健診（特定健康診査）は、生活習慣病予防と健康寿命の延伸を目的とした大切な健康診査です。ご自身の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療、そして生活習慣の改善に繋げるため、ぜひこの機会にご受診ください。



1. 特定健診とは？

40歳から74歳までの名護市国民健康保険ご加入の方を対象として特定健診は、内臓脂肪の蓄積に起因する「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。ご自身の生活習慣が将来の病気（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）に繋がるリスクを早期に発見し、適切な保健指導によって生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としています。

2. 受診方法

集団健診または指定医療機関で受診が可能です。

場所や連絡先については3月末発送の受診券に同封している案内文をご確認いただくか、市ホームページをご覧ください。特定健診受診券とマイナ保険証又は資格確認書をご持参いただければ特定健診の費用は無料です。

年に一度の特定健診は、ご自身の健康状態を知る貴重な機会です。

大切なご自身の健康のため、そしてご家族のためにも、ぜひこの機会にご受診ください。

*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)



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)



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・311)