

今月のすくすくベビー

■お名前：りおさん

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
お姉ちゃん達にも愛されながら
笑顔溢れる時間つくっていいこうね^_^



■お名前：つづりさん

お父さん・お母さんからのメッセージ

これからも姉妹で
二つ二つな毎日を♡



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します。

あさと 安里 虎さん	とら 安次嶺 凧さん	あべ 阿部 ひかりさん	あまが 天海 清命さん	あらがき 新垣 空虹さん	あらがき 新垣 珀来さん	あらがき 新垣 滯さん	あんど 安藤 ゆいさん	いさ 伊佐 結莉さん	いしかわ 石川 晟さん	いしもと 石本 彩鈴さん	いらは 伊良波 杏於さん	いらふ 伊良部 まひるさん	うえくぼ 上窪 夕愛さん	うえの 上野 楓さん	うえま 上間 喜道さん	うえま 上間 樹奈さん	うしろ 後河内 葵衣さん	おおしろ 大城 花菜乃さん	おおしろ 大城 翔星さん	おおしろ 大城 風和里さん	おやか 親川 詩さん	かかず 嘉数 陸透さん	かきや 我喜屋 妃さん	かねこ 我如古 結愛さん	かねこ 兼次 希帆乃さん	かねこ 兼島 志亜さん	かわい 川合 紗寧さん	かわい 岸本 美さん	かわい 岸本 大暉さん	きしもと 岸本 理央さん	きたの 北野 燕さん	きん 喜納 琉碧さん	きん 儀間 翔真さん	きん 帰山 ひまりさん	きん 金城 朔太郎さん	きんじょう 金城 遥斗さん	きんじょう 金城 結さん	きんじょう 金城 佳明さん	あやせ 具志堅 絢星さん	あやせ 具志堅 愛一さん	あやせ 具志堅 美月さん	あやせ 久高 哲汰さん	あやせ 小出 灯真さん	あやせ 幸喜 莓花さん	あやせ 古城 笑心さん	あやせ 小濱 桐斗さん	あやせ 米須 緒里さん	あやせ みなもさん	あやせ 佐潟 有紗さん	あやせ 崎濱 愛菜さん	あやせ 李斗さん	あやせ 島尻 望央さん	あやせ 島袋 木夏華さん	しほくろ 嶋袋 夢架さん	しほくろ 下地 瑠愛菜さん	しほくろ 志良堂 凜さん	しほくろ 新城 碧叶さん	しほくろ 旭さん	しほくろ 悠慶 虎牙さん	しほくろ 平良 衣生さん	しほくろ 平良 旺海さん	しほくろ 平良 蓮琥さん	しほくろ たかみね 蒼介さん	しほくろ 悠希 来翔さん	しほくろ 玉城 菜奈さん	しほくろ 玉城 花風さん	しほくろ 玉城 成琉さん	しほくろ 玉城 日向さん	しほくろ 田港 琥空さん	しほくろ 知念 琉愛さん	ちばな 知花 杏樹さん	ちばな 津嘉山 翠さん	ちばな 津波 蓮琥さん	ちばな 當眞 怜央翔さん	ちばな 波眞知 真秀さん	ちばな 豊里 珀月さん	ちばな 仲榮眞 唯斗さん	ちばな 仲榮眞 唯心さん	ちばな 仲榮眞 光珠さん	ちばな 中曾根 志南さん	ちばな 仲宗根 孝徳さん	ちばな 仲宗根 造志さん	ちばな 仲宗根 絆渥さん	ちばな 仲宗根 愛莉さん	ちばな 仲宗根 愛依さん	ちばな 仲宗根 愛彩さん	ちばな 仲宗根 蓮渥さん	ちばな 仲程 翠さん	あきみち 亮道さん	あきみち 瑠さん	あきみち 謙秋さん	あきみち 風花さん	あきみち 裕之助さん	あきみち 名城 歩真さん	あきみち 難波 世柳さん	あきみち 西田 海士世さん	あきみち 波多野 華さん	あきみち 八谷 幸之介さん	あきみち 八谷 昇之介さん	あきみち 比嘉 聡介さん	あきみち 平江 初桜さん	あきみち 古堅 斗護さん	あきみち 前川 多喜さん	あきみち 前川 夏輝さん	あきみち 前田 隼輝さん	あきみち 又吉 夏稟さん	まつお 松尾 志磨さん	まつお 宮城 心葉さん	まつお 宮城 来芭さん	まつお 宮城 瑠依翔さん	まつお 宮里 亜潤さん	まつお 宮里 碧馬さん	まつお 宮里 芽生さん	まつお 矢代 瑚奈月さん	まつお 山川 夏輝さん	まつお 山川 陸斗さん	まつお 山城 蘭さん	まつお 山根 来侑さん	まつお 山内 端笑さん	まつお 屋良 唯莉那さん	まつお 吉積 雷斗さん	まつお 饒平名 知蒼さん	まつお 湧田 豪斗さん	まつお 和田 世樹さん
---------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--------------	----------------	----------------	-------------	----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------	-------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	---------------	--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	----------------	----------------

知っていますか？ 多胎育児について



多胎は単胎と異なるところが多くあります。多胎の妊娠中から産後の育児を知ることであたたかになれるかもしれません。

妊娠中

●妊娠19週（5か月）頃までは単胎妊娠とあまり変わりませんが、妊娠20週（6か月）以降から急にお腹が大きくなり、張りを感じやすくなります。●妊娠早期から入院になる方もいます。急な入院に備えてご家族間での調整などしておきましょう。●妊娠24週（7か月）頃になると「もう臨月？」と思うくらいお腹が大きくなります。またこの時期は単胎に比べて妊娠高血圧症候群になる可能性が高く、塩分の取り過ぎには注意が必要です。●産前休暇が予定日の14週前（26週）から取得できます。●多胎妊娠に【安定期】はなく、旅行などの遠出は控えた方がいいと言われています。

出産後

＜ママについて＞●分娩時の出血が多くなりやすく、後陣痛も強い傾向にあり、単胎の産婦さんより身体の回復に時間がかかります。さらに多胎児のお世話もあり、必要な睡眠や休息も十分とれないため回復がさらに遅れる傾向にあります。※ご家族の方は母乳の時間以外はできるだけママの休む時間を確保できるようにサポートをお願いします。

＜多胎児について＞●出生体重は平均約2200gと小さめで生まれることが多いです。●授乳やおむつ交換、沐浴（お風呂）、寝かしつけが2倍になります。（例：1日15回おむつ交換する場合、多胎は1日30回交換することになり、約2～3日でパンパース（70枚入り）は消費されます。）●授乳の方法も同時に二人を直接母乳授乳したり、母乳とミルクの同時授乳、ミルクの同時授乳などあります。●2人が同時に泣いたり、交互に泣いたりします。●買い物する際もママ一人の場合、ベビーカーと買い物カートの両方を押さなくてはなりません。（※地域の皆様へ：出先などで困っている多胎家族を見かけたら、ぜひ「何かできることはありませんか？」と一声かけてみてください。ママ達の気持ちに案になるかもしれません。）

☆単胎の妊娠や出産・育児とは違うところがあり不安に思う方もいらっしゃると思います。一人で抱え込まず小さな悩みや不安もご家族と共有してみたり、お住まいの地域には担当保健師や母子保健推進員（不在地区もあります）がいます。お気軽にご相談ください。

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

ご案内

＊名護市主催「多胎交流会」があります！（要予約）＊

日時：10月2日（金）10～12時 場所：あい保育園 支援センター
多胎育児経験者から話を聞いたり、多胎育児中のご家族同士で日々大変なことや楽しいことなど共有してみませんか？対象者には別途案内いたします。（名護市役所のホームページにも掲載しています。）妊娠中・子育て中のママパパやおじいちゃんおばあちゃん参加をお待ちしております

＊沖縄県ちゅうらパーキング＊

公共施設や商業施設、店舗などに設置されている障害者等用駐車区画を利用することができます。妊娠7か月から産後1年半まで利用できますが、あらかじめ申請が必要になります。（申請は健康増進課でできます。）

＊名護市ファミリー・サポート・センター＊

多胎児世帯は1万2000円分のチケットがもらえる対象となります。利用期限は3か月です。＊利用する場合は申請が必要になります。（利用券1枚100円×120枚を券発せ、サポートにかかった料金をチケットでお支払いする流れになります。）料金や詳細に関しては名護市ファミリー・サポート・センターへお問い合わせください。



「熱中症特別警戒アラート」時の 「クーリングシェルター」開放に ついてのお知らせ！

令和8年度より、猛暑時の一時的な避難場所として「クーリングシェルター」の指定を開始しました。クーリングシェルターは、**外出中などで暑さを避ける場所が十分に確保できない方に向けた、安全な休息場所**です。ご自宅などで暑さをしのげる場合は無理に利用する必要はありませんので、ご自身の状況に応じて適切にご判断ください。以下の内容をご確認いただき、安全にご利用ください。

【クーリングシェルターについて】

開放中は「クーリングシェルター開放中」専用ポスターを掲示します！

1. 開放日時について

クーリングシェルターの開放は、「熱中症特別警戒アラート」発表日のうち、施設が事前に指定した開放時間に限ります。施設ごとの開放時間や状況は異なり、アラートが発表されてもその日に開放していない場合がございます。利用前に市のホームページなどで開放状況をご確認ください。※市のホームページは7月中旬を目途に掲載予定です。しばらくお待ちください。

2. 施設的环境について

施設ごとに開放スペースの広さ、収容人数、エアコンの設定温度などが異なります。施設の可能な範囲で「適切に滞在できる空間」を確保しているため、個別の要望には対応できませんのでご了承ください。

3. 利用時のルールについて

皆さまが安心してご利用いただけるよう、以下のルールを必ずお守りください。

【利用時のルール】

- 必要な準備はご自身で／飲み物や冷却グッズなどは各自でご持参ください。施設からの提供はございません。
- 施設ごとのルールを守る／施設ごとに定められている利用ルールを守り、円滑な利用にご協力ください。
- 適切な利用を心がけてください／避難目的以外の長期滞在や、他の利用者や施設管理者の妨げになる行為は控えください。
- 健康管理は自己責任で／ご自身の健康状態管理は個人の責任となります。必要な医薬品などは事前にご準備ください。

熱中症について！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さ日する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。熱中症は、初夏や梅雨明けの体が暑さに慣れていない6月頃から増加しています。県内でも熱中症による救急搬送件数は増加傾向で、その大半が成人から高齢者です。特に室内での発生が多くなっています。

「熱中症特別警戒アラート」について。

広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）発表中

暑さ指数35以上が県内全域で予測される場合に発表。

命の危険に直結するような極端な暑さとなる！

熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表中

暑さ指数33以上が予測される場合、地域ごとに発表。

熱中症の危険が特に高い！

暑さ指数31・32に達する地域

※暑さ指数31以上は、日本気象学会の指数によると、危険とされており、日本スポーツ協会によると、運動は原則中止とされている。

アラートが発表されたら…
より一層、熱中症の予防行動を徹底
しましょう！

名護市では、「熱中症特別警戒アラート」が発表される場合、防災行政無線や市ホームページ、公式LINEなどで広報いたします。

●市ホームページへ「熱中症について」記事を掲載しています。



●環境省熱中症予防情報サイトはこちらをご覧ください。



熱中症予防情報サイト 検索

熱中症の予防法

誰でも危険！
油断は大敵！

- 外出は控え、暑さを避けよう！
- こまめに水分補給・塩分補給！
- 適切にエアコンを使おう！
- 見守り・声かけ！（特に高齢者、乳幼児等が涼しい環境で過ごせているかチェック！）
- お出かけ前の天気予報チェック！（暑さ指数[WGBT]・熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートや熱中症特別警戒アラートに注意）



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。

限度額認定証をお持ちの方の有効期限は7月末になっています。引き続き必要な場合は、**8月3日から8月31日までの間に**申請手続きをおこなってください。（7月はまだ手続きができない場合がありますので、8月に入ってからの手続きをお願いいたします。）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。）

※マイナ保険証を利用している場合、限度額認定証の申請は原則不要です。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）

公的医療保険制度加入者の皆さまへ

令和8年度から 子ども・子育て支援金の納付が始まります



子ども子育て支援金制度とは・・・

全世帯や企業の皆様から支援金を拠出いただき、それによる子育て施策の拡充に充てることで、こどもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。



徴収開始時期や支援金額は加入する医療保険制度によって異なります。国民健康保険又は後期高齢者医療保険加入者は、被保険者の人数や所得によって金額を計算し、7月に発送する通知書でお知らせします。なお、子ども・子育て支援金制度の開始に伴う各保険制度の令和8年度限度額及び軽減措置については、同月に同封するパンフレットをご確認ください。

（皆様が支払った支援金は、こどもたち・子育て世帯のために使われます）

児童手当の拡充

育児時短就業給付

育児期間中の国民
年金保険料免除

妊婦のための
支援給付

出生後休業
支援給付

こども誰でも
通園制度

子ども・子育て支援金制度→こども家庭庁コールセンター TEL. 0120-303-272
国民健康保険→国民健康保険課 保険税係 TEL. 0980-53-1212（内線274・165）
後期高齢者医療→国民健康保険課 後期高齢者医療係 TEL. 0980-53-1212（内線167・195）
被用者保険→職場へお問い合わせください。

お問い合わせ窓口

令和7年度 国民健康保険特別会計の決算状況 （速報値：R8.5月末時点）



令和7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。

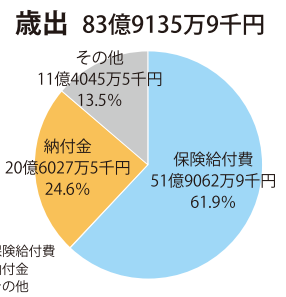
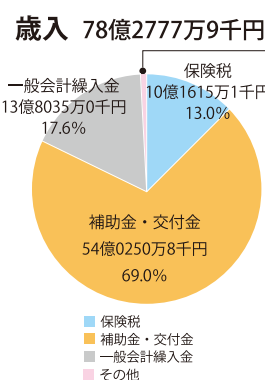
国民健康保険（以下「国保」）は、病気やけがをした時に安心して医療を受けられるように、お互いの助け合いで成り立っている医療保険制度です。

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78億2777万9千円、歳出決算額は83億9135万9千円で赤字額が**5億6358万0千円**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7年度
赤字額 5億6358万0千円



国保会計決算状況（令和3年度～令和7年度）

（速報値：R8.5月末時点）

年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度
歳入決算額	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	78億2777万9千円
歳出決算額	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	83億9135万9千円
収支差額 （赤字額）	▲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	▲5億6358万0千円

後期高齢者医療制度 被保険者の皆様へ



資格確認書の有効期限について



お手元の資格確認書の有効期限は**令和8年7月31日**です。
「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」のどちらか一方を交付します

○84歳以下で、マイナ保険証をお持ちの方

資格情報のお知らせ(資格情報通知書)を交付します。医療機関にかかるときは、マイナ保険証をお持ちください。

○84歳以下で、マイナ保険証をお持ちでない方

手続きなしで新たな資格確認書を7月中にお届けします。医療機関にかかるときは、資格確認書をお持ちください。

○85歳以上の方全員

手続きなしで新たな資格確認書を7月中にお届けします。医療機関にかかるときは、マイナ保険証か資格確認書をお持ちください。

※以上のご案内は、令和8年8月1日時点における年齢を基準としています。

●保険料について (※7月下旬までに通知書を郵送します)

- 口座振替の方：保険料決定通知書及び納入通知書を郵送します。
- 納付書で納付する方：保険料決定通知書及び納入通知書を郵送します。第1期の納付期限が令和8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。
口座振替が確実で便利です。詳しくは後期高齢者医療係にお問い合わせください。
- 年金天引きの方：保険料決定通知書及び特別徴収開始通知書を郵送します。

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皆さまへ



お持ちの「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の有効期限が令和8年7月31日の方には、7月中にマイナ保険証の保有状況に応じ新たな「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。

また、70歳から74歳の方については、自己負担割合の見直しの時期となります。令和8年8月1日から令和9年7月31日までの期間の自己負担割合は、令和7年分住民税申告内容に基づき決定されます。お手元に届く書類に記載されている負担割合をご確認ください。

【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)



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 **5,000円／1回**

生ワクチン

約8,500円が **2,000円** で受けられます！

※今年度の対象者は来年度以降**全額自費**です！

■対象となる方

1. 令和7年度又は令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳を迎える方
2. 令和7年度又は令和8年度に100歳以上になる方
3. 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 ※令和7年度中に接種を済ませた方は対象外です。

■接種条件

1. 名護市に住所(住民票)がある方
2. 本人が接種を希望していること
3. 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9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5,000円 ●生ワクチンを接種される方は2,000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)