

乳児一般健康診査		実施日
通知対象者	受付時間	
生後3か月～4か月	午後0時半～3時	10/4(日)
生後9か月～10か月	午前8時半～11時	
生後3か月～4か月	午後0時半～3時	

■乳幼児健康診査のお知らせ

＊親子（母子）健康手帳・筆記用具をご持参ください。

※ベビースクールに参加する方は3日前までに予約の電話をお願いします。

※離乳食の調理実習（各時期のかたや味など実際に確認しましょう）

※実費3000円

※20組

※定員

■ベビースクールの案内

生届の手続き時に一緒に提出してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

してください。

赤ちゃんと一緒に生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早め

に送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函を

してください。もしくは、出生届の手続き時に一緒に提出

対象者 浦添市に住所のある65歳以上の方（接種日に満65歳以上の方）。または浦添市に住民票のある60～65歳未満

■高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象者 浦添市に住所のある65歳以上の方（接種日に満65歳以上の方）。または浦添市に住民票のある60～65歳未満

接種の回数 1回

自己負担金額 1,000円（公費負担3,000円）

※予防接種の対象の年齢になっても予防接種がまだ届かないという方は市保健相談センターまでお問い合わせください。

説明会日程（10月11日）

10/11（月）午後1時～4時

10/13（火）午後1時～4時

10/15（水）午後1時～4時

10/17（木）午後1時～4時

10/19（金）午後1時～4時

10/21（土）午後1時～4時

10/23（日）午後1時～4時

10/25（月）午後1時～4時

10/27（火）午後1時～4時

10/29（水）午後1時～4時

10/31（金）午後1時～4時

11/2（土）午後1時～4時

11/4（日）午後1時～4時

11/6（月）午後1時～4時

11/8（水）午後1時～4時

11/10（金）午後1時～4時

11/12（土）午後1時～4時

11/14（日）午後1時～4時

11/16（月）午後1時～4時

11/18（水）午後1時～4時

11/20（金）午後1時～4時

11/22（土）午後1時～4時

11/24（日）午後1時～4時

11/26（月）午後1時～4時

11/28（水）午後1時～4時

11/30（金）午後1時～4時

12/2（土）午後1時～4時

12/4（日）午後1時～4時

12/6（月）午後1時～4時

12/8（水）午後1時～4時

12/10（金）午後1時～4時

12/12（土）午後1時～4時

12/14（日）午後1時～4時

12/16（月）午後1時～4時

12/18（水）午後1時～4時

12/20（金）午後1時～4時

12/22（土）午後1時～4時

12/24（日）午後1時～4時

12/26（月）午後1時～4時

12/28（水）午後1時～4時

12/30（金）午後1時～4時

12/31（土）午後1時～4時

1/2（日）午後1時～4時

1/4（月）午後1時～4時

1/6（水）午後1時～4時

1/8（金）午後1時～4時

1/10（土）午後1時～4時

1/12（日）午後1時～4時

1/14（月）午後1時～4時

1/16（水）午後1時～4時

1/18（金）午後1時～4時

1/20（土）午後1時～4時

1/22（日）午後1時～4時

1/24（月）午後1時～4時

1/26（水）午後1時～4時

1/28（金）午後1時～4時

○相談料 無料
○予約制 2日前までに電話予約
○相談料 無料
12月まで実施します。12月の日程や予約状況はお問い合わせください。

■健診結果説明会のお知らせ

対象者 今年度、健診を受診した浦添市民及び、国民健康保険加入の特定健診を受診された方

説明会日程（10月11日）

10/11（月）午後1時～4時

10/13（火）午後1時～4時

10/15（水）午後1時～4時

10/17（木）午後1時～4時

10/19（金）午後1時～4時

10/21（土）午後1時～4時

10/23（日）午後1時～4時

10/25（月）午後1時～4時

10/27（火）午後1時～4時

10/29（水）午後1時～4時

10/31（金）午後1時～4時

11/2（土）午後1時～4時

11/4（日）午後1時～4時

11/6（月）午後1時～4時

11/8（水）午後1時～4時

11/10（金）午後1時～4時

11/12（土）午後1時～4時

11/14（日）午後1時～4時

11/16（月）午後1時～4時

11/18（水）午後1時～4時

11/20（金）午後1時～4時

11/22（土）午後1時～4時

11/24（日）午後1時～4時

11/26（月）午後1時～4時

11/28（水）午後1時～4時

11/30（金）午後1時～4時

12/2（土）午後1時～4時

12/4（日）午後1時～4時

12/6（月）午後1時～4時

12/8（水）午後1時～4時

12/10（金）午後1時～4時

12/12（土）午後1時～4時

12/14（日）午後1時～4時

12/16（月）午後1時～4時

12/18（水）午後1時～4時

12/20（金）午後1時～4時

12/22（土）午後1時～4時

12/24（日）午後1時～4時

12/26（月）午後1時～4時

12/28（水）午後1時～4時

12/30（金）午後1時～4時

12/31（土）午後1時～4時

1/2（日）午後1時～4時

1/4（月）午後1時～4時

1/6（水）午後1時～4時

1/8（金）午後1時～4時

1/10（土）午後1時～4時

1/12（日）午後1時～4時

1/14（月）午後1時～4時

1/16（水）午後1時～4時

1/18（金）午後1時～4時

1/20（土）午後1時～4時

1/22（日）午後1時～4時

1/24（月）午後1時～4時

1/26（水）午後1時～4時

1/28（金）午後1時～4時

1/30（土）午後1時～4時

1/31（日）午後1時～4時

＜健康シリーズ＞④

～食生活を見直してみませんか～

厚生労働省は、運動習慣の定着や食生活の改善などの正しい生活習慣による健康の保持増進を広く呼びかけています。

高血糖・高血圧・脂質異常症・内臓肥満症などの生活習慣病は、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を改善することで予防できます。ぜひ食生活を見直してみましょう！

①1日3食、バランスよく食べる

主食・主菜・副菜をバランスよく摂るよう心がけましょう。栄養が偏ることを防ぎます。

②腹八分に心がける

食べ物をよく噛み、時間をかけると食べ過ぎを防ぐことができます。

③間食や夜食を控える

菓子類やジュース類にもカロリー（エネルギー）が含まれています。

④油脂を控え、野菜を多く取るよう心がける

油脂類を多く含む食品を食べ過ぎると、肥満につながります。

⑤外食では選ぶ内容に気をつける

好きな献立でも、内容（バランスが偏らない）に気をつけて選ぶことで、体への負担は軽くなります。



【栄養相談のお知らせ】

栄養士による妊婦・乳幼児・成人・高齢者等の個別相談を無料で行っています。検診結果を持参されお気軽にお越しください。

実施日：第2・4火曜日（予約制・電話申込み）

申し込み先：浦添市保健相談センター ☎875-2100



■浦添市「3kg減量市民大運動健康チャレンジ日記」
インターネットで日々測定した体重等を記録しながら健康づくりができます。
※申込期間 8/3（月）～随時募集。詳しくは浦添市のホームページ【お知らせ】をご覧ください。

平成21年10月1日以降に出産される方から出産育児一時金の

①支給額と②支払方法が変わります。

①支給額が変わります

4万円引き上げ、原則42万円となります。

※産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合に限ります。それ以外の場合は39万円になります。

②直接支払制度が実施されます

かかった出産費用に出産育児一時金をあてることができるよう、原則として医療保険者から出産育児一時金が病院などに直接支払われる仕組みに変わります。

今後は原則42万円の範囲内で、まとまった出産費用を事前に用意する必要がなくなります。

※出産費用が42万円を超える場合は、その差額分は退院時に病院などにお支払ください。
また、42万円未満の場合は、その差額分を医療保険者に請求することができます。
※出産育児一時金が医療保険者から病院などに直接支払われることを望まれない場合は、出産後に医療保険者から受け取る従来の方法をご利用いただくことも可能です。（出産費用は、退院時にいったんご自身でお支払いただくことになります。）



問い合わせ 国民健康保険課 ☎876-1234（内線3714）

10月は「里親」月間です

里親とは

県知事の認定を受け、保護者のいない子どもや、保護者がいても保護者が監護できない、または監護されることが適当でない子どもを家庭に迎え入れ、養育するものです。

里親になりたい方は

児童相談所に相談し、説明を受け、家族の同意のもと里親認定・登録申請を県知事に行い、調査・審議をへて認定・登録され里親になります。

里親になったら

里子の養育の仕方などについて、児童相談所の担当者のアドバイスや研修を受けることができます。また、里子の養育が始まったら養育費として、里親手当などが支給されます。



里親には、子どもが大好きで健康的な明るい家庭を望みます。

沖縄県里親会は、「賛助会員」を募集しています。賛助会員制度は、里親会の諸活動を支援する方が加入する後援会組織です。

賛助会員会費 個人 一〇 2,000円(年間)
企業 一〇 10,000円(年間)

※振込方法については「沖縄県里親会」へお問い合わせください。