

パート1	対象月齢	実施日時	内容	定員
1～4か月児	1/15(金)	午後1時～午後4時	*赤ちゃんの体重測定 *育児の情報交換 *保健師講話 *赤ちゃんモーションを受け止める	20組

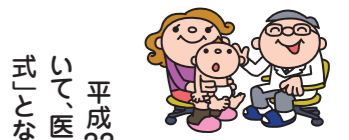
■**新生児訪問**  
お母様方へ、出産後退院され戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。  
助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。  
**対象者** 新生児・2か月未満の乳児と母親  
**料金** 無料  
\*赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ(ピンクまたは白)を早めに入れてください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函、または個人情報保護シートをご利用ください。もしくは、出生届け手続き時に一緒に提出することもできます。

対象月齢	実施日時	内容	定員
4～11か月児	1/8(金) 2/12(金) 各時期の午後1時～午後4時	離乳食の調理実習 「各時期のたさや味など実際に確認しましょう」 実習費300円	20組

■**乳幼児健康診査のお知らせ**  
乳児一般健康診査  
1歳6か月児健康診査  
通知対象者 1歳6か月児  
受付時間 午後1時15分～午後2時15分  
実施日 1/14(木) 1/28(木)  
3歳児健康診査  
通知対象者 3歳6か月児  
受付時間 午後1時15分～午後2時15分  
実施日 1/6(水) 1/13(水) 1/27(水)

対象月齢	実施日時	内容	定員
1～4か月児	1/15(金)	赤ちゃんの体重測定・育児の情報交換・保健師講話・赤ちゃんモーションを受け止める	20組

※実施場所は、いずれも市保健相談センターです。  
※健康診査対象者には事前に通知を行っています。

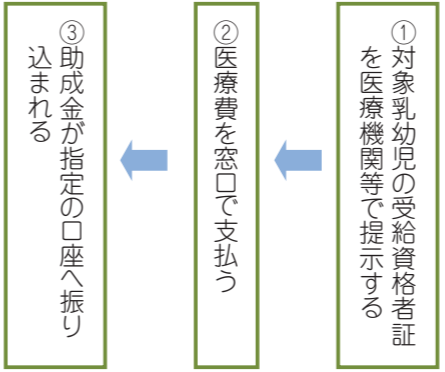


# 乳幼児医療費助成の手続が簡素化されます

平成22年1月の診療分から、市内医療機関と調剤の外来診療分について、医療費助成の手続が簡素化されます。助成方法が「自動償還方式」となり、市役所窓口での申請手続が不要となります。

## 自動償還方式とは

医療機関での診療後、窓口で医療費の支払をしていただきますが、その後、市役所での助成金支給申請をする必要はなく、後日助成金が指定された口座へ振り込まれます。  
市内医療機関(歯科・調剤薬局を含む)で受診し、医療費助成を受けるまでの流れは次のとおりです。



以下の場合はいずれも市役所窓口での申請手続が不要です。  
①平成21年12月以前の診療  
②市外での外来診療  
③入院にかかる診療  
④市内医療機関において受給資格者証を提示せずに診療を受けた場合  
⑤制度導入をしていない市内医療機関で受診した場合

制度を導入している市内医療機関は下の表のとおりです。  
※歯科調剤薬局を含む

問い合わせ  
児童家庭課  
☎876-1234  
内線3611

## 自動償還方式を導入している市内医療機関(平成21年12月1日現在)

字名	医療機関名	電話番号	内容	字名	医療機関名	電話番号	内容	字名	医療機関名	電話番号	内容
安波茶	浦添歯科クリニック	879-2812	歯科	港川	浦添海邦病院	878-8787	病院	宮城	浦添協同クリニック	870-8060	病院
仲間	ちはる歯科クリニック	877-6480	歯科		岸本こどもクリニック	877-0808	病院		新里眼科医院	878-8512	病院
内間	ワタキュー薬局 内間店	942-0353	薬局		サンタ歯科	942-1988	歯科		浦添さかい眼科	988-1376	病院
	みやぎ内科・循環器科 ファミリークリニック	871-3088	病院		沖縄県立衛生センター 歯科診療所	879-8350	歯科		みやざと内科クリニック	875-7000	病院
	池村クリニック	879-5762	病院		宮城歯科医院	879-1487	歯科		ライフデンタルクリニック浦添	879-5404	歯科
伊祖	浦添総合病院	878-0231	病院		とくち耳鼻咽喉科	873-3387	病院		おおせと歯科医院	874-8211	歯科
	げんか耳鼻咽喉科	876-9500	病院		長嶺内科医院	876-1212	病院		島デンタルクリニック	878-3034	歯科
	浦添総合病院歯科口腔外科	878-1744	歯科		牧港眼科	879-2114	病院		ふくざと歯科医院	875-0121	病院
	アシスト薬局	874-3723	薬局		牧港クリニック	871-1500	病院		うらそえ虹薬局	870-8660	薬局
	(有)伊祖薬局	873-0368	薬局		牧港泌尿器科	873-3033	病院		ココ薬局	876-7118	薬局
	ピュア・ハートファーマシー	879-5123	薬局		まちなと小児クリニック	942-1110	病院		スマイル薬局 宮城店	874-7700	薬局
	吉原東洋薬局	875-2547	薬局		ロクト整形外科クリニック	878-6910	病院		レン薬局	876-7274	薬局
大平	稻嶺皮膚科	879-3211	病院		すこやか薬局 牧港店	870-8558	薬局		パークレーレディースクリニック	873-1135	病院
	たから小児科医院	879-8777	病院		保険薬局ブランド	870-8638	薬局		ぐるんば小児科	871-1737	病院
	嶺井第一病院	877-5806	病院		具志堅循環器・内科	875-0007	病院		耳鼻咽喉科たいらクリニック	942-4187	病院
	つくし薬局	877-6870	薬局		くしけん小児科	878-5828	病院		にこにこ歯科・小児歯科	873-2525	歯科
城周	赤嶺レディースクリニック	877-8839	病院		楠見耳鼻咽喉科	875-7111	病院		パークレー歯科	878-0648	歯科
	同仁病院	876-2212	病院		上原歯科クリニック	879-1555	歯科		サザン薬局	878-3466	薬局
	比嘉眼科病院	876-2515	病院		サザン歯科まえた	875-4618	薬局		ていた薬局	963-8234	薬局
	中央歯科医院	942-4444	歯科		タウン薬局 前田店	894-2899	薬局		そうごう薬局浦添当山店	871-2421	薬局
	上地薬局	876-1893	薬局		浦添胃腸科外科医院	877-8541	病院		カルシウム歯科	873-0648	歯科
	マリオ薬局	875-5536	薬局		辺野喜内科・小児科	876-6523	病院		やかデンタルクリニック	988-0648	歯科
	メディカル薬局	878-1198	薬局	屋富祖	昭和薬局 浦添店	877-1148	薬局		さわだ歯科	875-4555	歯科
	レモン薬局 浦添店	870-1202	薬局						あかみねクリニック	873-0071	病院

## 健康シリーズ 144

### ～高血圧に気をつけよう～

寒い季節になりました。健康状態を計るバロメーターとして、血圧はとても重要な数値の一つです。血圧はとても不安定なもので、さまざまな要因で刻々と変化しています。寒い冬場は夏場より高くなります。  
高血圧は、脳卒中や心筋梗塞の引き金とされています。その予防と改善で重要なのは、減塩です。しかし、食塩は生命の維持に欠かせない成分でもあります。上手に摂取しながら、無理せず少しずつ減塩を心がけてみましょう!

- \*減塩のポイント**
- ①塩分の多い加工食品、外食は控えめにする。
  - ②食べ過ぎない(減塩しても食べ過ぎると効果はありません)。
  - ③新鮮な材料で素材の味を生かす。
  - ④酸味や香辛料、天然だしのうまみを利用するなど料理方法を工夫する。
  - ⑤何か一品だけ塩味を効かせてあとは薄味にする。

市保健相談センターでは、**栄養相談**を行っています。検診を受けて中性脂肪やコレステロール、血糖値、血圧など「食事について気になることがある」という方はお気軽にご相談ください。  
日時 毎月第2・第4火曜日 午後1時半～4時半  
申込先 市保健相談センター(予約制) ☎875-2100



除く 午前9時～11時30分  
■**特定健康診査はお済みですか?**  
国民健康保険加入者で、40歳～74歳の方、いよいよ特定健康診査の受診期限が、3月31日で終了します。  
毎年健診を受けることで、自分自身の健康の確認ができ、生活習慣の見直しにもつながります。  
平成24年度までに健診受診率を65%以上にしなければ国よりペナルティーが課せられ、

皆様の負担になります。(平成20年度受診率21.7%)  
皆様の健康と生活を守るためには、一人ひとりの健診受診が浦添市の受診率アップと国保税の安定につながります。  
またの方は早めに特定健診を受診しましょう。  
■**女性特有のがん検診について**  
無料クーポン券で、身近な医療機関に事前予約をして乳がん・子宮頸がん検診を早め