

■はくはくってだう事業

浦添市では、地域全体で子育てのお手伝いをしていくことを目的とし、生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を助産師・保健師・母子保健推進員が訪問します。

新生児訪問

2か月未満の乳児と保護者を対象に助産師による新生児訪問を行っています。希望される方は、親子健康手帳についているハガキ（ピンクか白）を送ってください。赤ちゃんの体重測定、おっぱいの状態の確認、母子保健事業の紹介などを行います。

母子保健推進員による訪問

新生児訪問を希望されなかったご家庭を対象に、母子保健推進員が訪問し子育て支援についての情報をお伝えしたり、お話を聞いたりします。

■ベビースクールの案内

パート2	月対象	実施日時	内容	費
5か月～11か月児	3/11(金)	受付 午後1時 教室実施 午後1時半～4時	離乳食の調理実習 (実費費300円) *各時期の固さや味など実際に確認しましょう。	20組
パート1	月対象	実施日時	内容	費
1か月～4か月児	3/14(月)	受付 午後1時 教室実施 午後1時半～4時	体重測定、赤ちゃんモードを受け止めよう・産後の心と体の変化、グルーワーク	20組

※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市保健相談センターまでお願いします。



国民健康保険被保険者証の切替えがはじまります。

国民健康保険課
☎876-1234
(内線3717・3725)

被保険者証の切替日を指定して世帯主宛てに2月中旬頃が過ぎて通知します。

指定の日に切替えができない場合は、必ず3月31日までに来庁し切替えをしてください。また滞納がある方は、切替えの際に納税相談が必要です。

次のいずれかに該当する方は国民健康保険課窓口での切替えが必要です。(必要な物は、はがきで確認してください。)

- ①平成23年1月31日現在、国民健康保険税の滞納がある世帯の被保険者(ただし、平成5年4月2日以降生まれの被保険者は滞納の有無に関わらず被保険者証を郵送します。)
- ②修学特例(マル学)または遠隔地(マル遠)の被保険者
- ③右記以外の方は被保険者証を2月中旬頃からピンク色の封筒(簡易書留)で郵送します。

平成23年度から被保険者証は**特定健診受診券**として利用できます。

※親子(母子)健康手帳・筆記用具を持参してください。

■マタニティスクールの案内

実施日時	内容
2/20(日) 受付 午後1時 教室実施 午後9時15分～12時	「私らしい妊娠・出産をめざすために」(助産師講話) 「母乳の話・妊婦体操・パートナーシップと子育てについて」(看護師)

実施日時	内容
3/8(火) 受付 午後1時 教室実施 午後1時半～4時	妊娠中の栄養(栄養士講話) 胎児期からはじまる健康作り ※妊婦さんの正しい食生活や、母乳哺育が赤ちゃんの健康を作ります。

■乳幼児健康診査のおしらせ

乳児一般健康診査		実施日
通知対象者	受付時間	
生後9か月～10か月 生後3か月～4か月	午前9時～11時 午後1時～3時	2/13(日) 3/6(日)

※乳児健診は事前に整理券の配布は行いません。

※衣服の着脱があります。替えのオムツ、おくるみを持参してください。

※健診終了後9か月～10か月のお子様を対象にブックスタート事業として無料で絵本の贈呈を行っています。健診終了後ぜひご参加ください。

1歳6か月児健康診査		通知対象者
1歳6か月～		受付時間
午後1時15分～2時15分		実施日
2/24(木)		
2/17(木)		
2/10(木)		

切替え場所および時間

国民健康保険課15番窓口
午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分

乳幼児医療費助成の「自動償還払い制度」施行から満1年になりました。

児童家庭課
☎876-1234
(内線3611)

平成22年1月から「自動償還払い方式※」が導入され、外来診療分について医療費助成の手続が簡素化されています。

この制度を導入している市内保険医療機関や保険薬局を利用した場合は、児童家庭課窓口での申請手続(領収書の提出)が不要となります。ただし、次の場合はこれまでどおり窓口での申請手続が必要です。

- ①市外での外来診療
- ②入院に係る診療
- ③市内医療機関において受給資格者証を提示しなかった診療
- ④自動償還払い制度を導入していない市内医療機関での診療

この制度は、市民の皆さまの負担を軽減するため、契約している医療機関および薬局のご厚意により行われていて、乳幼児が受診する市内保険医療機関等の8割超が導入しています。

詳細な手続方法、導入医療機関等については、市ホームページをご覧ください。

3歳児健康診査		通知対象者
受付時間		3歳6か月～
2/23(水)	2/16(水)	午後1時15分～2時15分
2/9(水)	実施日	

※1歳6か月児、3歳児健診の整理券交付は正午から行います。

※場所は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。

※健診予定日の都合が悪い場合は連絡をお願いします。

■集団予防接種のお知らせ

●BCG集団予防接種
日時 2/15(火)

※整理券交付 午後2時～4時まで
場所 市保健相談センター
対象 生後3か月～6か月未満

〈健康シリーズ〉157
あなたの腎臓を守ろう!

腎臓は腰のあたりに2個あるソラマメのような形をした、握りこぶしくらいの大きさの臓器です。大人の腎臓は1個150gほどですが、そんな小さな臓器に毎日お風呂1杯分程度の血液が通ります。腎臓には老廃物を尿として体外に排せつして体内をきれいに保ったり、血圧の調整を行ったり、血液を作るホルモンを分泌したりと、とても重要な役割があるのです。

その肝心かなめの腎臓。年齢を重ねると、生理的に腎機能は低下して行きますが、その働きが60%以下に低下する(GFRが60ml/分/1.73㎡未満)か、あるいはたん白尿などが出るといった尿異常が3か月以上持続する状態をCKD(慢性腎臓病)と言います。

現在、浦添市でも健診受診者の約2割がCKDに分類されます。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い(脂質代謝異常)、肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、家族に腎臓病の人がいる場合は特に注意が必要です。さらにCKDは、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。つまり、腎臓を守るとは、心臓や脳を守ることにもつながります。

市の特定健診では、腎臓の変化がわかる検査も行っています。毎年健診を受けて、大切なあなた自身の身体を守っていきましょう!

また、市では平成23年3月17日にみやざと内科クリニック院長宮里昌先生のCKD講演会を予定しています。詳細につきましては、広報3月号でお知らせしますので興味のある方は、ご確認をお願いします。

種費用を全額助成しています。

当該対象者には昨年10月中旬に市から案内書を郵送していますので、接種を希望する際は事前に医療機関に予約し案内書を持参して接種を行ってください。(小児は親子健康手帳も持参)

なお、前記の対象者以外もワクチン接種は可能ですが接種費用は自己負担となります。

予防疫種実施期間

平成22年10月1日から平成23年3月31日まで

※ただし、接種費用助成期間については平成23年2月28日までとなっていますので助成対象者の方は期間内の接種をお願いします。

市民相談・法律相談および行政相談窓口の案内

市民相談・消費生活相談室
☎876-1234
(内線7311)

市民相談

月～金曜日 午前9時～午後9時(正午～午後1時を除く。)

内容 市民生活に関わる市民の一般相談および市行政に対する苦情や意見、要望など

法律相談

弁護士相談

毎週火曜日 午後2時～4時30分

毎週水曜日 司法書士相談

午後2時～4時30分

毎週木曜日 司法書士相談

午後7時～9時

内容 市民生活に関わる諸々の法律相談(要予約)

行政相談

毎月第1・2・3木曜日

午後2時～4時

内容 行政機関等の業務に関する苦情の相談

消費生活相談

毎週月・水・金曜日

午前10時～午後4時

内容 消費生活に関する相談

相談は無料、秘密は厳守します。



地デジ機器の購入費用等の一部(最大12,000円)を支援します。

<支援対象>下記の条件をすべて満たした世帯のみとなります。

- ・沖縄県在住世帯
- ・現在、世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯
- ・平成21年12月1日以降に初めて対象機器を購入した世帯
- ・受信機等の購入などが、領収書等により確認できること
- ・総務省が実施する地上デジタル放送受信機器購入等支援事業の支援を受けられない世帯であること

問い合わせ 地デジ支援し隊事務局 ☎951-2700(平日午前9時～午後5時)
http://www.pref.okinawa.jp/chide-ji/

子ども手当の支給は2月10日(木)です。

2月期の振込みは、平成22年10月分から平成23年1月分までを支給します。通帳に記帳して、振込みの確認をお願いします。

問い合わせ
児童家庭課子ども手当担当
☎876-1234(内線3618)