



好評につき、数か月先の掲載分まで応募をいただいているため受付を一時休止しています。ご了承ください。



問 秘書広報課 ☎862-9942



すずな  
翁長 涼奈 ちゃん  
令和6年3月生まれ



にらい  
秋元 虹来 ちゃん  
令和6年4月生まれ



ゆい めい  
馬淵 結衣 ちゃん 芽衣 ちゃん  
令和6年7月生まれ



せん はく  
福里 千 ちゃん 珀 ちゃん  
令和6年7月生まれ



あさひ  
大住 諒陽 ちゃん  
令和6年8月生まれ



な  
林田 るひ菜 ちゃん  
令和6年8月生まれ



なぎ  
上原 凪葵 ちゃん  
令和6年8月生まれ



けんりゅう  
渡慶次 憲龍 ちゃん  
令和6年8月生まれ



あきは  
金城 秋葉 ちゃん  
令和6年9月生まれ



りい  
仲宗根 李 ちゃん  
令和6年9月生まれ



### 那覇市立図書館 なぽんちゃんのブックトーク

はいたい! 「なぽんちゃん」です!

春が訪れ、うとうとすることが増える季節。新生児のお子さんを持つ親は赤ちゃんの睡眠に悩むことも多いはず。そんな時におすすめの一冊です。



市立図書館キャラクター「なぽんちゃん」



『親子にやさしい 赤ちゃんの気質タイプ別ぐっすりねんねガイド』

三橋 かな / 作 河出書房新社 / 発行

親子の睡眠の専門家、赤ちゃんの睡眠の基礎知識と、おっとり、わんぱくといった5つの気質別の寝かしつけ方を紹介。赤ちゃんの気質とママ・パパの気質の相性についても解説します。

問 石嶺図書館 ☎917-3454

健康編

## 那覇市の今をCheck it out!



### 腎臓病予防で健康寿命を延ばそう

CKD(慢性腎臓病)は、腎機能の働きが徐々に低下していく病気(国民病ともいわれています)

患者数が多い!!

成人の  
**5人に1人がCKD**  
国保加入者の特定健診結果は  
**3人に1人**  
が検査値に異常が見られます

危ない!!

腎臓は一度機能が失われると  
**もとの状態には戻りません**  
CKDの人は…  
**腎不全** のリスクが健康な人の  
**脳卒中**  
**心血管疾患** **約3倍**

医療費がかかる!!

CKDが進行すると…  
**透析**のリスクが高まります  
透析の医療費は  
年間約**600万円**

### あなたは大丈夫? ~腎臓は悪くなるまで症状は出ません~

セルフチェック(問診) チェックがある方は検査をおすすめします。

- 健康診断の尿検査項目で異常を指摘されたことがある。
- オシッコが泡立つ/色が赤い/などの変化を感じる。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 疲れやすい、疲れがとれない、息切れがする。
- 靴や指輪がきつくなったなど、むくみを感じる。

国保加入者  
特定健診はこちら



医療機関での検査 (特定健診や長寿健診でこれらの項目を含む検査を年に1回無料で受けることができます)

検査の種類	検査項目	この検査で分かること	基準値
血液検査	○クレアチニン ○eGFR(糸球体ろ過量)	腎機能低下の手がかりとなります ※eGFR:クレアチニン値/年齢/性別から算出	eGFR60以上
尿検査	○尿蛋白 ○尿潜血	腎臓の機能が低下すると、 尿にたんぱく質や血液が漏れ出ていきます	陰性(-)

### あなたの腎臓をまもるために ~毎日のここを変える~

食事は減塩

塩分チェック

禁煙

NO!

運動で歩数増

肥満の改善

主治医への相談

CKD 7 8 月

※かかりつけ医・薬剤師が  
お薬手帳に添付する  
CKDシールもあります。

### CKD 市民講演会「CKDって何? 腎臓を守るとは」を開催

医師や薬剤師による講話から、CKD(慢性腎臓病)予防について学んでみませんか。

日 3月20日(金・祝) 10時半~12時

場 那覇市保健所3階大会議室

申 ウェブ



毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。  
(腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発)

問 健康増進課 ☎853-7961

## 首里弁ヶ岳<sup>近</sup> 県内最大級 管理型公園墓地!

新発売

室内墓所・納骨堂・永代供養

60万円~ (位牌室もあり)

1塔に40区画あり、1区画ずつ販売しております。

7寸サイズの骨壺が3個、最大10名様までお入りいただけます。

永代供養墓 八角堂五重塔

特別価格で販売中 82万円~

好評発売中

新区画お墓

120万円~

高野山宝壽院 琉球霊園

那覇ICより3分、開邦高校向かい

琉球霊園

検索

0120-054-554

☎098-889-5554(代表)