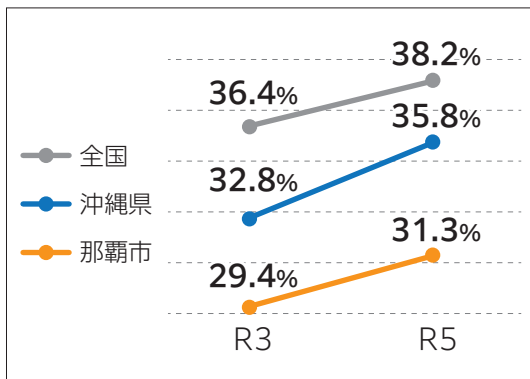


国保特定健診だより

那覇市の健康課題3選

出典：健康なは21(第3次), 法定報告

- 1** 那覇市国保加入者の特定健診・がん検診の受診率が低く、特に働き盛り世代の受診率が低い



特に、40代・50代の働き盛り世代は約**20%**しか受診していません！

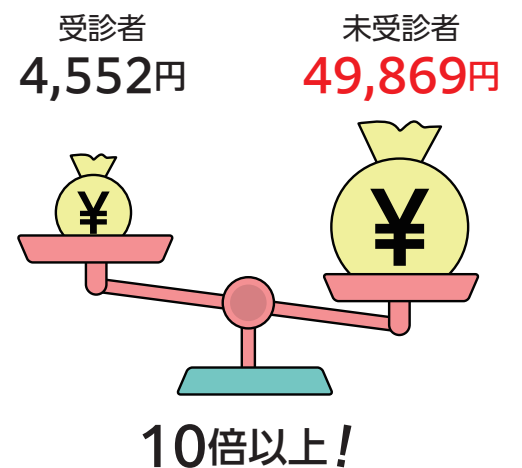
- 2** 検診で発見されたがんより、検診以外で発見されたがんの方が進展度が高い



毎年検診を受けていれば
早期発見・早期治療ができたのに…

- 3** 健診受診者よりも健診未受診者の方が1人当たりの生活習慣病*治療費が高い

※糖尿病、高血圧、脂質異常症



健康のため健診を受けて欲しい…
だからこんな取り組みをしています！



お電話でのご案内

健診を受けられる病院を一緒にお探したり
健診費用についてのご説明をいたします♪



SMSでのご案内

今年度、特定健診を受けていない方には
☎853-7961からメッセージを送ります♪



新・受診券登場！

国保証と一緒にあった受診券が
今年度からは単独で登場！
補助がある健診項目が分かりやすいと好評です！



まちかど健診

市役所で健診!?と驚かれる事も多いです(*^^*)
毎月開催していますよ～
国保・生保・後期の方が対象です



ご自宅への訪問

健診をまだ受けたことが無い方のご自宅へ伺い
健診内容や予約方法などをご説明いたします



保健指導

保健師・看護師・栄養士が
アナタの健康を無料でサポート♡
詳しくは中面へ！



ハガキでのご案内

特定健診を今年度まだ受診していない方には
ハガキを郵送しています！



ベジチェック・血管年齢・糖化度

まちかど健診時に無料で出来ます！手をかざすだけであなたに必要な野菜量や血管年齢が分かっちゃいます！

国保加入者のみなさん

健診よくある質問ベスト6！



通院中でも健診は必要？

- 通院中でも特定健診は必要です！
- 普段検査していない項目を調べましょう。また普段の検査を特定健診に振り替えた場合、1回分の検査費用が割引される場合があります。通院先の病院へお問い合わせください。

健診は毎年受けないといけないの？

- 1年で身体の状態は変化するので、毎年受けましょう。
- 検査結果の推移をみることで、病気を早期発見、予防しやすくなります。



人間ドックと何が違うの？

- 人間ドックは特定健診よりも検査の項目が多く、従来の健診では見つけることが難しい病気の早期発見や予防に貢献してくれます。
- 那覇市国保加入者は、市の受診券を利用することで人間ドックの割引ができます。

胃カメラを受けたい！

- 胃がん検診の補助は、バリウム検査が基本ですが、胃カメラ（胃内視鏡検査）に変更することも可能です。
- 別途追加費用が発生しますので、詳しい金額は、受診する医療機関に直接お尋ねください。



乳がん子宮がん検診の補助は毎年ありますか？

- 乳・子宮がん検診の補助は2年に一度、今年度は2026/3/31時点の年齢が偶数の方が対象です。

仕事や家事で忙しい！

- 特定健診は約45分で終わります。
- 仕事や家事を続けるためにはご自身の健康が大切です。毎年受診しましょう。



※社会保険に加入している方で、職場から健診補助がある方は那覇市の受診券は使用できません。

国保加入者が受けられる健診の種類 早わかりガイド！

 20～39歳(男性) 健康診査	 20～39歳(女性) 健康診査 + 子宮がん検診
20・30・40・50・60・70歳の節目年齢の方は歯周病検診も対象です	
 40歳以上(男性) 特定健診 + がん検診 (胃・大腸・肺)	 40歳以上(女性) 特定健診 + がん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮)

※社会保険に加入している方で、職場から健診補助がある方は那覇市の受診券は使用できません。
ただし、歯周病検診につきましては、対象年齢の方であれば、加入保険元に関係なく、どなたでもお使いいただけます。
乳・子宮がん検診の補助は、2026/3/31時点の年齢が偶数の方が対象です。

健診費用

特定健診 (21項目)	約 7,000 円	▶ 無料
大腸がん (検便)	約 2,000 円	▶ 無料
肺がん (レントゲン)	約 3,000 円	▶ 400 円
胃がん (バリウム)	約 9,000 円	▶ 1,500 円

子宮がん (頸部細胞診検査)	約 7,000 円	▶ 1,000 円
乳がん (マンモグラフィ)	約 6,000 円	▶ 900 円
歯周病 (口腔内状態)	約 4,000 円	▶ 500 円

🌸 長寿健診に関すること

75歳以上の方も、年に1回健診を受けましょう。

那覇市国民健康保険課 後期高齢者医療グループ

☎ 098-917-0410

🌸 健康相談について

食事や運動の量、病気の不安やお口の健康など、健康に関する悩みごとに専門職が対応します。

那覇市健康増進課 健康づくりグループ

☎ 098-853-7961

\\ 特定健診を受けましょう！ //

STEP
1

健診に必要な物を用意

①②③ いずれか1つ



① マイナ保険証



② 資格確認書



③ 国保証



受診券

受診券再発行

電話 ▶ ☎ 098-853-7961

Web ▶



STEP
2

受診場所・受診日を決めて予約



病院

市役所

公共施設

「特定健診の予約をお願いします」とお電話してください♪
市役所・公共施設での健診はネット予約も可能です。(裏面参照)



STEP
3

受診

問診・測定

- 問診
- 身長
- 体重
- BMI
- 腹囲
- 血圧

血液検査

- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- 中性脂肪
- 血糖
- HbA1c
- 尿酸(★)
- AST
- ALT
- γ-GTP
- eGFR(★)
- 血清クレアチニン(★)

尿検査

- 尿たんぱく
- 尿潜血(★)
- 尿糖

診察

★がついている項目は沖縄県独自の項目です。
沖縄県では腎臓に関する病気が多いため、国が定めた17項目だけでなく更に、
腎臓の健康を調べる項目が追加されています。

約45分で
終わり！



STEP
4

保健指導



体重も減ってきたし
禁煙も始めてみようかな



休肝日は家族と
ドライブ♪
飲まなくても楽しい！



野菜 350g って
よく聞くけど、
こんな量なんだ～



仕事が忙しいから、
電話で相談できるので
助かります！

管理栄養士・保健師・看護師が、あなたの食生活や運動について一緒に考えます♪
気づいた今があなたのチャンス！ぜひ、ご連絡ください！

お電話：☎ 098-853-7961

詳細・Web 予約：右記 QR コードから



令和7年度 特定健診実施医療機関一覧表

※実施曜日や時間は医療機関へお問い合わせください

地区	所在地	病院・医院名	TEL	地区	所在地	病院・医院名	TEL	地区	所在地	病院・医院名	TEL
本庁	曙	安謝ファミリークリニック	869-0600	本庁	久米	伊集内科医院	864-1188	首里	儀保町	きなクリニック	885-4976
		曙クリニック	863-5858		東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017			花城内科医院	884-1879
	銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615		西	西町クリニック	867-0010	小禄	当蔵町	親泊内科	887-1222
		新都心クリニック	860-0386		壺屋	新川クリニック	863-1511		高良	あじとみクリニック	859-5888
		仲本内科・小児科	860-1835	真和志	古島	那覇市立病院	884-5106			小禄	おおうらクリニック
		のはら元氣クリニック	867-0012			那覇ゆい病院(旧仲本病院)	885-3333		かいせいクリニック		858-5577
		平田胃腸科・内科	869-7272			松川	首里城下町クリニック第一		885-5000	宇栄原	一銀内科胃腸科クリニック
		さきはら内科	988-3559		ヒルズガーデンクリニック		885-0333		小禄病院		857-8713
	天久	大浜第一病院	866-5182		三原	輔仁クリニック	885-6605		赤嶺	うえばるクリニック	852-0037
		ながた内科クリニック	869-1024			前田胃腸科医院	832-4889			さつきクリニック	857-1500
		若水クリニック	869-5005		三原内科クリニック	836-3111	金城		しんじょうクリニック	859-7072	
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255		寄宮	クリニック 絆	854-5531		田原	はざま胃腸内科クリニック	859-1352
		かかずハートクリニック	894-8826		大道	メディカルプラザ大道中央病院	886-5678			おろくハートクリニック	852-8080
	ともし内科循環器科	868-5888	琉生病院			885-5131	那覇西クリニック			858-5557	
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116		安里	嶺井医院	887-7646	市外	浦添	かなぐすくクリニック	857-7788
	泊	新垣クリニック	864-1330		真嘉比	なかよし内科クリニック	887-3333			たばる内科胃腸科	858-0005
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232			みやら内科クリニック	886-5858			いらはクリニック	859-5566
	牧志	けいわクリニック	951-3759	仲井真	安木内科	882-4300	南風原		あかみねクリニック	873-0071	
	松尾	平良クリニック	863-7110		国場	嘉数胃腸科内科医院			832-1111	浦添総合病院 健診センター	0570-010-986
		那覇民主診療所	880-9620			こくら台ハートクリニック			855-8810	かりまた内科医院	878-5126
		まつおTCクリニック	861-8006	ミルミルクリニック		995-6569	さくだ内科クリニック		878-2500		
	久茂地	Joyレディースクリニックくもじ	943-2500	与儀	沖縄赤十字病院	836-7433	豊見城		同仁病院	876-2212	
		仲松内科クリニック	861-3875		ましどり整形外科	854-6215			みやぎ内科循環器科ファミリークリニック	871-3088	
	泉崎	友寄クリニック	855-0852	長田	がきやクリニック	832-8801		糸満	沖縄県健康づくり財団	889-6474	
	樋川	知念医院	832-1241		識名	のぶ内科クリニック	832-2266		沖縄第一病院	889-1114	
		山城消化器内科医院	832-3055	真玉橋クリニック		836-0123	豊見城中央病院		851-0501		
		山城整形外科眼科医院	836-1100	首里	石嶺町	金井医院	884-6249		豊見城中央病院附属健康管理センター	852-2000	
		脳外科クリニックくだ	834-2700			叶クリニック	886-0888	とよみ生協病院	850-9003		
	あらかき内科クリニック	851-7828	シャロンクリニック			884-1300	西原	アドベンチストメディカルセンター	946-2844		
	古波蔵	川平病院	836-1101		久場川町	首里協同クリニック	884-4846	中城	ハートライフ病院	0570-00-3255	
		開邦クリニック	832-3259			沖縄クリニック	886-5790	八重瀬	南部徳洲会病院	998-0309	
		こくらクリニック	855-1020			くばがわメディカルクリニック	988-8182	与那原	与那原中央病院	945-8108	
	山下町	那覇セントラルクリニック	851-8077			首里内科クリニック	979-5333	糸満	西崎病院 健康管理センター	992-0089	
	松山	八重洲クリニック	861-8618				たつや脳神経外科	885-8000	上記以外で健診をご希望の方は直接、病院へお問い合わせください		

R7年度　まちかど健診の日程				
日時と時間	時間	健診・検診項目	予約	会場
11/27(木)	13:00～15:30	特定健診 大腸・マンモ	随時(定員に達するまで)	那覇市役所(駐車場あり※有料)
12/2(火)	13:30～16:00	特定健診 大腸・肺		
12/3(水)	13:00～15:30	特定健診 大腸・マンモ		
1/15(木)	13:00～15:30	特定健診 大腸・肺		
2/6(金)	13:00～15:30	特定健診 大腸・肺		
3/5(木)	13:30～16:00	特定健診 大腸・肺		
3/10(火)	13:00～15:30	特定健診 大腸・マンモ		
3/11(水)	13:00～15:30	特定健診 大腸・マンモ		
3/12(木)	13:00～15:30	特定健診 大腸・マンモ		
予約先：那覇市 健康増進課			電話予約：098-853-7961 Web予約：右記QRコードから	



※国保加入者・40歳以上の生活保護受給者・後期高齢者医療保険の方のみご利用いただけます。

健康推進課
SNS
やっています

YouTube

Instagram

待ってます！
いいね＆フォロー！

R7年度 集団健診日程		
日時	場所・予約期間など	健診項目
11/8(土)	場所: 那覇市役所 当日の受付時間: 8:30～10:30 Web予約: 9/12～9/28 電話予約: 10/6～10/8	特定健診 大腸 子宮・マンモ
12/13(土)	場所: 那覇市保健所 当日の受付時間: 8:30～10:30 Web予約: 10/20～11/3 電話予約: 11/10～11/12	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
1/24(土)	場所: 那覇市役所 当日の受付時間: 8:30～10:30 Web予約: 11/25～12/11 電話予約: 12/15～12/17	特定健診 大腸・肺
2/14(土)	場所: 那覇市保健所 当日の受付時間: 8:30～10:30 Web予約: 12/19～1/6 電話予約: 1/13～1/15	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
3/7(土)	場所: 沖縄産業支援センター 当日の受付時間: 8:30～10:30 Web予約: 1/9～1/26 電話予約: 2/2～2/4	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
予約先: 沖縄県健康づくり財団 (受付時間8:30～12:00、13:00～16:00) 電話予約: 098-889-6452 Web予約: 右記QRコードから		

※社会保険に加入しているご本人(被保険者)はご利用いただけません。