

年に1回無料です!

令和2年10月発行

発行元 那覇市特定健診課

URL : <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>

特定健診・特定保健指導

受診しよう!

対 象 者 : 那覇市国民健康保険に加入している 40 ~ 74 歳の方

健診内容 : ①診察 ②身体測定 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査

健診期間 : 通年 4 月 1 日 ~ 翌年 3 月 3 1 日

お問い合わせ : 那覇市役所 特定健診課

那覇市 特定健診

検索

TEL 862-0564 FAX 862-4266



や病気を撃退しましょう！

のまで様々です。それらの有害な物質から身を守るのが「免疫」ですが、免疫力は 20 代をピークに下がる。正しい生活習慣を身に付け、ウイルスや病気に負けない身体づくりを目指しましょう。

3 適度な運動習慣を身に付けましょう

体を温め、免疫細胞を作る力を高めるために効果的なのが運動です。最近自宅にいる時間が増え、体を動かす機会が減ってしまったという方はいないでしょうか？無理をせず自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れ、心も身体もリフレッシュさせていきましょう！

☆自宅でもスキマ時間にできるストレッチ＆筋トレ☆

できる範囲で無理をせず行う事。イスは安定したものを準備しましょう。少しキツイと思う回数で行ってください。



つま先立ち
机やイスの背もたれを持ち、息を吐きながらつま先立ち



イスでスクワット
両足は肩幅、顔は正面を向き、息を吐きながら立ち上がる



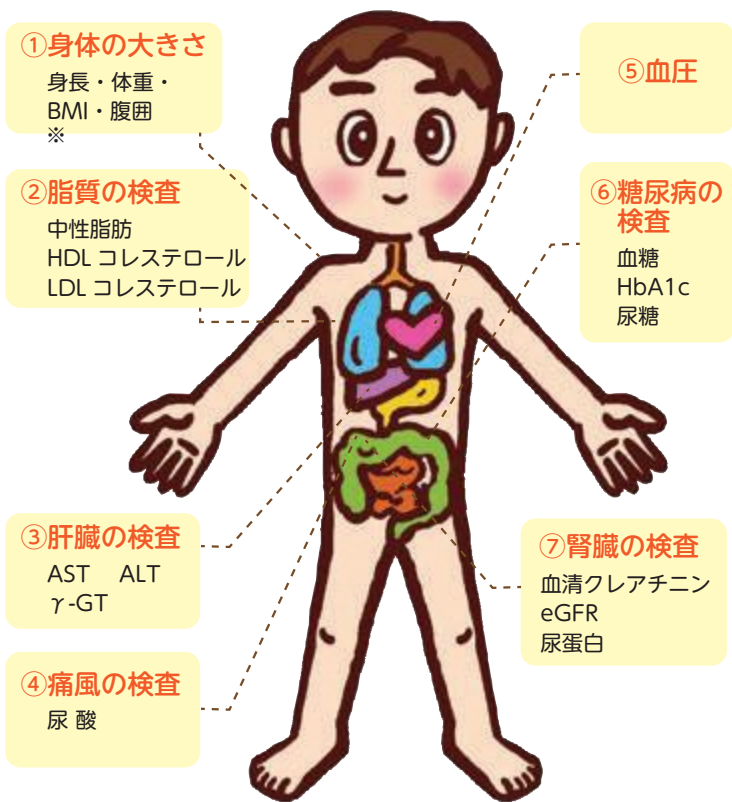
肩まわし
手を肩に置き、息を吐きながら円を描くようにひじを動かす



特定健診で身体の声聞いてみませんか？

私達が生活していくために、身体は休みなく働き続けています。1 年に 1 度は特定健診で、そんな身体の声に耳を傾けてみませんか。

1 回の血液検査でこんなにたくさんのことが分かります！



※BMI= 体重(kg) ÷ (身長 m)²

健診結果は一人一人違います。結果についてご相談がありましたら、特定健診課までご連絡ください。

TEL : 098-862-0564

	検査項目	検査で分かること	正常	基準値をはずれると
①身体 の 大き さ	BMI	体格指数肥満度を判定	18.5 ～ 24.9	生活習慣病の危険性が 高くなる。
	腹囲 (cm)	内臓脂肪の蓄積	男 84 以下 女 89 以下	
②脂質の 検査	中性脂肪 (mg/d l)	体内に貯蔵される エネルギー源	149 以下	動脈硬化を促進し、 心筋梗塞や狭心症の 危険性を高める。
	HDL コレステロール (mg/d l)	余分な LDL コレステ ロールを回収する	40 以上	
	LDL コレステロール (mg/d l)	全身へコレステロール を運ぶ	119 以下	
③肝臓の 検査	AST (GOT) (IU/l)	急性肝炎、慢性肝炎、 肝硬変などの指標	30 以下	肝細胞が壊れ、 血液中に出てくる。 肝炎や脂肪肝の状態が 予測される。
	ALT (GPT) (IU/l)		30 以下	
	γ-GT (γ-GTP) (IU/l)	アルコール性脂肪肝など	50 以下	
④痛 風	尿酸 (mg/d l)	たんぱく質が分解されて できる老廃物	7.0 以下	血液中で針状に結晶化し、 痛風発作や腎障害を引き起こす。
⑤血 圧	収縮期 (mmHg)	心臓から血液が送り出 される時の圧力	129 以下	血管を傷つけ、 脳卒中・腎障害等を 引き起こす。
	拡張期 (mmHg)	血液が心臓に戻る時の 圧力	84 以下	
⑥糖尿病 の検査	血糖	血液中のブドウ糖の量	空腹時 (mg/d l) 99 以下	糖尿病の危険性が 高くなる。 三大合併症(眼、腎臓、 神経)を引き起こす。
			随時 (mg/d l) 139 以下	
	HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)	過去 1 ～ 2 カ月の 平均的な血糖値	5.5 以下	
	尿糖	尿中のブドウ糖の量	—	
⑦腎臓の 検査	血清クレアチニン	たんぱく質の燃えカス	男 1.00 以下 女 0.70 以下	腎機能低下が 予測される。 老廃物を外に出す能力 が落ち、透析の危険性 が高くなる。
	尿蛋白	腎障害の最初のサイン	—	
	尿潜血	尿に混ざった目に見え ない位の微量の血液	—	
	eGFR(糸球体濾過量)	腎臓(糸球体) から尿を こし出す力	60 以上	

免疫力を高めて、ウイルス

私達の身の回りには多くの細菌やウイルスが常に存在し、人体にとって有用なものから有害なものまで年齢とともに低下します。免疫が正常に働くために、**1. 食事**、**2. 十分な睡眠**、**3. 運動**を心がけ

1 バランスの良い食事をとりましょう

基本的な食事は 1 日 3 食、主食（ご飯、パン、麺などの炭水化物）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、海藻、キノコなどビタミン・ミネラル豊富なもの）を揃えてバランス良くとりましょう。特に朝ごはんは体温の上昇や基礎代謝を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高める事につながります。

手軽に朝ごはん！さばサンド

＜材料＞ 2 人分 (1 人約 470kcal)
食パン (8 枚切) ・ 4 枚
さば水煮缶 ・ ・ ・ 1 缶
マヨネーズ ・ ・ ・ 大さじ 1
塩コショウ ・ ・ ・ 少々
カット野菜 ・ ・ ・ 1/2 袋
☆お好みでレモンをかけても Good !



＜作り方＞

- ①食パンをかるくトーストする
- ②さば缶の身を取り出して粗くほぐし、マヨネーズ、塩コショウと和える
- ③パンにカット野菜をのせる
- ④③に②のさばを重ね、もう 1 枚のパンで挟む
- ⑤上から軽く押さえ、食べやすい大きさに切る



☆ワンポイントアドバイス☆

今回使用したさば缶をはじめ、青魚に含まれる DHA・EPA は抗炎症作用、中性脂肪を低下させる作用があり、全身の血管の動脈硬化予防に役立ちます。

(応用)

さばの水煮缶は、汁ごと味噌汁に使えます。出汁をとらなくても魚の旨味とコクがでて美味しいです。具だくさんにすると野菜もたっぷり摂れ、おろししょうがを入れると風味も増し、身体もぽかぽか温まります。

豚肉のおかか蒸し

＜材料＞ 2 人分 (1 人約 130kcal)
豚ロース肉 ・ ・ ・ 4 ～ 6 枚
冷凍オクラと山芋ミックス (冷凍)
えのき ・ ・ ・ 1 株
(しめじや他のキノコでも OK)
かつおぶし ・ ・ ・ 適量
ぽん酢 ・ ・ ・ 大さじ 2



＜作り方＞

- ①材料全てお皿に入れてラップする
- ②レンジ 500w で 2 分加熱する
※豚肉に火が通っていない場合は追加で加熱
- ③タレをかけ、かつおぶしをふりかけて完成
※タレをめんつゆにしたり、お好みで梅やごま油を混ぜても Good !



☆ワンポイントアドバイス☆

豚肉にはビタミン B 群が豊富に含まれ、中でもビタミン B6 は免疫機能や皮膚粘膜の健康の維持に関与しています。オクラは昔は「ネリ」と呼ばれ、沖縄でよく食べられていたそうです。βカロテンが豊富で、粘膜保護、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。

(応用)

夏は冷やして冷たいうどんの上にのせ、めんつゆやうどんのタレをかけてさっぱりいただけます！

2 睡眠の質を高めましょう

睡眠は疲労回復、自律神経を整える効果があります。また、副交感神経が積極的に働いている「寝ている間」に免疫は作られます。夜更かしなど睡眠時間が少ないと、免疫細胞の活動時間が減ってしまい、免疫力が低下します。質の良い睡眠をとるには、

- ①起きる時間と寝る時間を出来る限り一定にする。昼寝をする場合は 15 分程度に。
- ②眠りやすい環境を整える (部屋の温度・照明など)
- ③寝る直前の食事・飲酒は控える
- ④就寝前のスマホやパソコンの使用は避ける

などのポイントがあります。また、日中活発に行動することで睡眠の質も高まります。



令和 2 年度 特定健診 実施医療機関一覧

※予約などは直接お問い合わせください

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号			
本庁	曙	曙クリニック	863-5858	本庁	銘苅	さきはら内科	988-3559	首里	儀保町	きなクリニック	885-4976			
	天久	大浜第一病院	866-5182			のほら元氣クリニック	867-0012			花城内科医院	884-1879			
		ながた内科クリニック	869-1024		山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751		久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182			
	若水クリニック	869-5005	クリニック安里			861-5050	光輪会沖縄クリニック			886-5790				
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116	安里	又吉内科クリニック	866-0007	首里内科クリニック			979-5333				
	泉崎	石川産婦人科	832-3351		嶺井医院	887-7646	たつや脳神経外科			885-8000				
		古謝内科医院	855-2230		国場	こくら台ハートクリニック	855-8810	崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011				
		友寄クリニック	855-0852			古謝泌尿器科クリニック	853-8866		親泊内科	887-1222				
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255	識名	識名	真玉橋クリニック	836-0123	当蔵町	当蔵町	鳥堀養生クリニック	886-3212			
		ともしり内科循環器科	868-5888			メディカルプラザ大道中央	886-5678			島袋内科・胃腸科	886-7085			
	久米	伊集内科医院	864-1188	大道	大道	琉生病院	885-5131	鳥堀町	鳥堀町	おろくハートクリニック	852-8080			
	久茂地	J O Yレディースクリニック くもじ	943-2500			嘉数胃腸科外科医院	832-1111			那覇西クリニック	858-5557			
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259	仲井真	仲井真	がきやクリニック	832-8801	宇栄原	宇栄原	うえばるクリニック	852-0037			
		かなしろ内科	832-7080			神谷医院	834-0128			さつきクリニック	857-1500			
		川平病院	836-1101			のぶ内科クリニック	832-2266			長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914			
	楚辺	高良内科医院	832-1212	古島	古島	仲本病院	885-3333			はざま胃腸内科クリニック	859-1352			
		あらかき内科クリニック	851-7828			那覇市立病院	0120-784-155	小禄	小禄	小禄病院	857-8713			
	壺川	にこにこ整形外科医院	836-4807	真和志	真和志	白井クリニック	833-6500	金城	金城	てるきな内科胃腸科医院	858-5005			
	壺屋	新川クリニック	863-1511			那覇西クリニックまかび	884-7824			かなぐすくクリニック	857-7788			
	泊	新垣クリニック	864-1330			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			安木内科	882-4300	高良	高良	あじとみクリニック	859-5888			
	西	西町クリニック	867-0010			みやら内科クリニック	886-5858			おおうらクリニック	859-1941			
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017			松川	松川	岸本外科医院	884-8430	田原	田原	いらはクリニック	859-5566	
		知念医院	832-1241					岸本整形リハビリクリニック	885-5550			守礼クリニック	858-9615	
	樋川	脳外科クリニックくだ	834-2701					首里城下町クリニック第一	885-5000	宮城	宮城	かいせいクリニック	858-5577	
		山城消化器内科医院	832-3055					輔仁クリニック	885-6605			宜野湾	沖縄病院	898-2121
		山城整形外科眼科医院	836-1100			ヒルズガーデンクリニック	885-0333	中城	ハートライフ病院	870-3730				
	牧志	石川外科クリニック	869-0330			三原	三原	がなほ医院	832-3235	那覇市外	浦添	あかみねクリニック	873-0071	
		けいわクリニック	951-3759					前田胃腸科医院	832-4889			浦添総合病院健診センター	0120-861-109	
		仲原漢方クリニック	868-2367					三原内科クリニック	836-3111			同仁病院	876-2212	
	松尾	平良クリニック	863-7110			与儀	与儀	沖縄赤十字病院	836-7433			さくだ内科クリニック	878-2500	
		なほまちクリニック	868-3013					沖縄セントラル病院	854-5541			かりまた内科医院	878-5126	
		まつおTCクリニック	861-8006					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	
		松島	松島内科クリニック			866-6289	寄宮	寄宮	大原医院	854-0211	西原	西原	アドベンチスト メディカルセンター	946-2844
			那覇民主診療所			880-9620			高里内科胃腸科	853-9058			与那原	与那原中央病院
	松山	八重洲クリニック	861-8618			宮城胃腸科内科医院			832-8191	南風原	沖縄県健康づくり財団	889-6429(特定)		
	銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615			首里	石嶺町	クリニック絆	854-5531	889-6792(ドック)				
		喜屋武内科・呼吸器科	868-5676					金井医院	884-6249	八重瀬	八重瀬	沖縄第一病院	888-1151	
		徳洲会新都心クリニック	860-0386					叶クリニック	886-0888			南部徳洲会病院	998-0309	
		仲本内科	860-1835					首里協同クリニック	884-4846	豊見城	豊見城	豊見城中央病院 健康管理センター	852-2000	
		平田胃腸科・内科	869-7272					シャロンクリニック	884-1300			とよみ生協病院	850-9003	



30代女性
自営業

受けてみました！特定健診・特定保健指導（市民の声）

★健診を受けるきっかけは？

自営業になって健診を忘れていましたが、市役所で健康診査の案内をされました。

★健診の結果を聞いてどう思いましたか？

「糖尿病予備軍で、糖尿病に一步足を踏み入れている状態です。」と説明されてはっとしました。

★栄養指導はどうでしたか？

保健師さんに減量ではなく体重測定を勧められました。半年間栄養相談を受け、**栄養士さんと一緒に無理のない目標を立てました。**言い訳しながら報告しても、**励ましてもらえて自信ができました。**

★今の体調は？

病院に通って減量し、検査結果も良くなってきています。**体重測定も習慣化し、自分の食事のとり方や体調の変化がわかるようになりました。**食事も工夫できるようになり、家族も喜んでいます。これからも細く長く健康に気をつけていこうと思っています。



60代男性
元自営業

★健診を受けるきっかけは？

身内が倒れたこともあって、**いつもは捨てる健診はがきを見て、無料なので受けてみようと思いました。**

★健診結果はどうでしたか？

自分は健康だと思っていましたが、すぐに治療が必要だといわれました。

★栄養指導はどうでしたか？

栄養士さんのからだや食事の話を聞くうちに、検査結果や自分のからだの状態がわかるようになりました。**自分では自分のからだはわからないものなのだと気付きました。**

★今の体調は？

受診はためらいましたが、栄養士さんに紹介された近くの病院で**早期の心臓治療ができたので、いのち拾いました。**今は運動や食事に気をつけているので体調は非常にいいです。知り合いには**健診を受けて専門家に相談することを勧めています。**