

年に1回無料です!

特定健診・特定保健指導

令和元年10月発行

発行元 那覇市特定健診課

TEL : (098) 862-0564

FAX : (098) 862-4266

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

さあ令和から はじめよう!



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31日



お問い合わせ：那覇市役所 特定健診課

☎ 862-0564 FAX 862-4266

那覇市 特定健診



あなたの結果は？「はい」の数を数えてみましょう

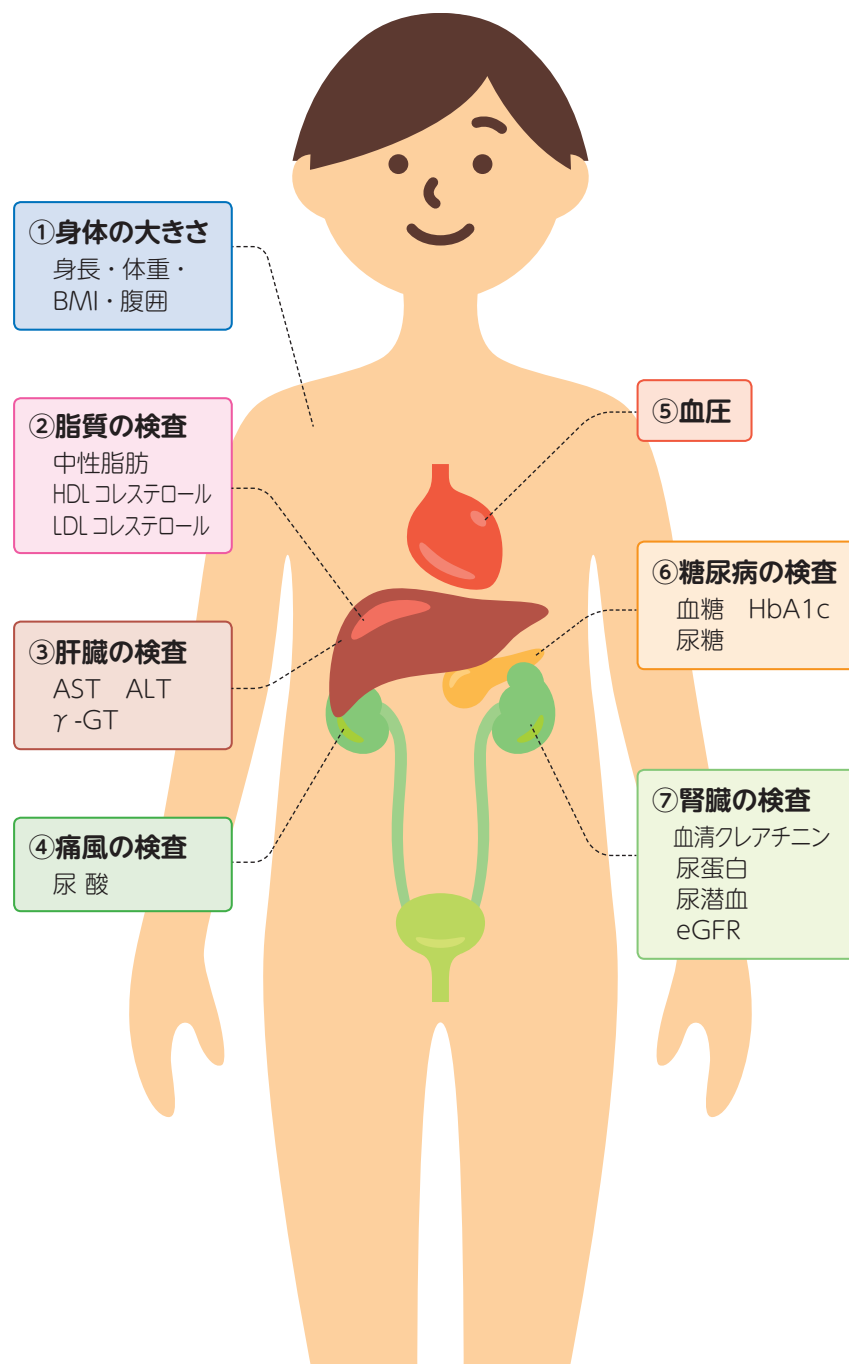
- 0個の場合、とても健康的です。現在の生活を続けて下さい。
年に1回特定健診で、健康チェック。
- 1～2個の場合、まだ大丈夫！でも油断は禁物。
- 3～4個の場合、やや心配です。
- 5～6個の場合、とても心配です。
- 7個以上の場合、メタボリックシンドロームになる危険性があります。
特定健診を受けていますか？

前のページにメタボ予防・脱出のヒントがあります！



特定健診でからだの声きいてみませんか？

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。



特定健診の結果は、お一人お一人違います。
健診結果についてのご相談がありましたら、下記までご連絡ください。

特定健診課：098-862-0564

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！

	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/dl)	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/dl)	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/dl)	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/dl)	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	空腹時 (mg/dl)	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/dl)	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 こしだす力	60以上	

メタボリックシンドローム 危険度チェック

① 朝ごはんを食べないことが多い。
☐ はい
☐ いいえ

② 早食い、ドカ食い、ながら食いを
することがある。
☐ はい
☐ いいえ

メタボチェック
スタート！

あなたのメタボの
「危険度」を
自己チェック
してみましょう！



③ 夜食や間食をとることが多い。
☐ はい
☐ いいえ

④ 野菜はあまり食べない。
☐ はい
☐ いいえ

⑤ 夕食は午後9時以降に食べる
ことが多い。
☐ はい
☐ いいえ

⑥ 通勤や買い物は、車を使う。
☐ はい
☐ いいえ

⑦ 最近、お腹が出てきたような
気がする。
☐ はい
☐ いいえ

⑧ 味の濃い方を好む。
☐ はい
☐ いいえ

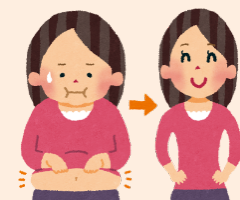
⑨ ファーストフードやコンビニ
食が多い。
☐ はい
☐ いいえ

⑩ 特定健診を受けていない。
☐ はい
☐ いいえ

令和から始めるメタボ脱出！

「はい」の多かった方は、下記のことから始めてみましょう♪

- ① ひとくち、30回かんで。早食いを抑えましょう。
ひとくち30回かむと消化にも良く、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ② 1日3食、規則正しく食べましょう。
朝食を抜くと脂質代謝のリズムを乱し、糖尿病やメタボリックシンドロームの原因となります。
- ③ 夜食や間食は、控えましょう。
不規則な夜食や頻回の間食はメタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。
- ④ 野菜や海藻から食べるようにしましょう。バランスが大切です。
食べ始めに野菜から食べると満腹感を得られたり、血糖値の急上昇を抑えることができます。
- ⑤ 夜9時以降の食事は、メタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。
夜間や就寝前は、インスリンの効果が下がる等、栄養学上、メタボの原因になります。
- ⑥ なるべく車を使わず、できるだけ歩くよう、心がけましょう。
沖縄県は車社会で肥満全国ナンバー1です。ウォーキングは有酸素運動で肥満解消になります。
- ⑦ 腹囲は男性84cm以下、女性は89cm以下にしましょう。
内臓脂肪蓄積は、腹囲で測定できます。特定健診で正しく測定ができます。
- ⑧ 塩分の取りすぎに注意！甘いものも控えましょう！
過剰な塩分は、高血圧、心臓病、脳卒中の原因になります。味くーたー(濃い味)は控えめに。
- ⑨ 揚げ物や脂肪分を減らしましょう。
ファーストフードやコンビニ食は、メタボの原因である揚げ物や脂肪分が多い傾向があります。
- ⑩ 特定健診を受けましょう♪
特定健診を受けた方で気になる方は、直接、管理栄養士や保健師、看護師から
アドバイスがもらえます♪



令和元年度 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	のはら元氣クリニック	867-0012	首里		光輪会沖縄クリニック	886-5790
	安謝	安謝医院	868-8665		山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751		久場川町	首里内科クリニック	979-5333
	天久	大浜第一病院	866-5182	安里	クリニック安里	861-5050			たつや脳神経外科	885-8000	
		ながた内科クリニック	869-1024		大道中央病院	886-5678	当蔵町		親泊内科	887-1222	
	若水クリニック	869-5005	又吉内科クリニック		866-0007	鳥堀養生クリニック	886-3212		鳥堀町	島袋内科・胃腸科	886-7085
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116	嶺井医院	887-7646	崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011			
	泉崎	石川産婦人科	832-3351	国場	こくら台ハートクリニック	855-8810	赤嶺	おろくハートクリニック	852-8080		
		古謝内科医院	855-2230		古謝泌尿器科クリニック	853-8866		那覇西クリニック	858-5557		
	友寄クリニック	855-0852	識名	真玉橋クリニック	836-0123	宇栄原	うえばるクリニック	852-0037			
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255	大道	沖縄回生クリニック		884-2811	さつきクリニック	857-1500		
		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	長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914		
	久米	伊集内科医院	864-1188	琉生病院	885-5131			はざま胃腸内科クリニック	859-1352		
	久茂地	形成外科ＫＣ	866-5151	仲井真	嘉数胃腸科外科医院	832-1111	小禄	小禄病院	857-8713		
		ＪＯＹレディースクリニックくもじ	943-2500	長田	がきやクリニック	832-8801		てるきな内科胃腸科医院	858-5005		
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259	神谷医院	834-0128	金城		かなぐすくクリニック	857-7788		
		かなしろ内科	832-7080		仲本病院			885-3333	たばる内科胃腸科	858-0005	
		川平病院	836-1101	古島	那覇市立病院	0120-784-155		高良	あじとみクリニック	859-5888	
		こくらクリニック	855-1020	真地	白井クリニック	833-6500	おおうらクリニック		859-1941		
	楚辺	あらかき内科クリニック	851-7828	真嘉比	中山外科胃腸科医院	886-3717	田原	いらはクリニック	859-5566		
	壺川	にこにこ整形外科	836-4807		なかよし内科クリニック	887-3333		守礼クリニック	858-9615		
	壺屋	新川クリニック	863-1511	安木内科	882-4300	宮城	かいせいクリニック	858-5577			
	泊	新垣クリニック	864-1330	松川	岸本外科医院	884-8430	那覇市外	宜野湾	沖縄病院	898-2121	
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232		岸本外科リハビリクリニック	885-5550		中城	ハートライフ病院	0120-123-026	
	西	西町クリニック	867-0010		首里城下町クリニック第一	885-5000		浦添	あかみねクリニック	873-0071	
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017		輔仁クリニック	885-6605			浦添総合病院健診センター	0120-861-109	
		知念医院	832-1241	松川内科小児科医院	855-1901	かりまた内科医院			878-5126		
		脳外科クリニックくだ	834-2700	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	同仁病院	876-2212				
		山城消化器内科医院	832-3055	三原	がなは医院	832-3235	さくだ内科クリニック	878-2500			
	山城整形外科眼科医院	836-1100	前田胃腸科医院	832-4889	西原	アドベンチスト メディカルセンター	946-2844				
	牧志	石川外科クリニック	869-0330	三原内科クリニック		836-3111	与那原	与那原中央病院	945-8101		
		けいわクリニック	951-3759	沖縄赤十字病院	836-7433	南風原	沖縄県健康づくり財団	889-6474 (特定) 889-6792 (ドック)			
		仲原漢方クリニック	868-2367	沖縄セントラル病院	854-5511			沖縄第一病院	888-1151		
	松尾	平良クリニック	863-7110	ましどり整形外科	854-6215		八重瀬	南部徳洲会病院	998-0309		
		なはまちクリニック	868-3013	寄宮	大原医院	854-0211	豊見城	豊見城中央病院 健康管理センター	852-2000		
		まつおＴＣクリニック	861-8006		高里内科胃腸科	853-9058		とよみ生協病院	850-9003		
		松島内科クリニック	866-6289		宮城胃腸科内科医院	832-8191	糸満	南部病院	994-0501		
		那覇民主診療所	880-9620	クリニック絆	854-5531						
	松山	八重洲クリニック	861-8618	首里	石嶺町	金井医院	884-6249				
	銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615			叶クリニック	886-0888				
		喜屋武内科・呼吸器科	868-5676			首里協同クリニック	884-4846				
		徳洲会新都心クリニック	860-0386			シャロンクリニック	884-1300				
		仲本内科	860-1835		きなクリニック	885-4976					
		平田胃腸科・内科	869-7272		花城内科医院	884-1879					
		さきはら内科	988-3559		久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182				

直近のまちかど健診日程表

健診日時と 受付時間	予 約 受付期間	会 場	受けられる健診		※()は定員数	【予約先と受付時間】 那覇市役所 特定健診課 ☎862-0564 8:30～17:15 (土日祝日を除く)
			特定健診	マンモ		
令和元年 11月28日(木) 13:00～15:30	随時 受付中 定員に 達し次第 終了	那覇市役所 1階 市民会議室	○ (40)	○ (20)		
令和元年 12月26日(木) 13:00～15:30			○ (40)	○ (20)		
令和2年 1月29日(水) 13:00～15:30			○ (40)	○ (20)		

直近の土日・夜間集団健診日程表

健診日時と 受付時間	ネ ッ ト 受付期間	電 話 受付期間	会 場	受けられる健診						※()は定員数	【予約先と受付時間】 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 8:30～12:00、 13:00～16:00 (土日祝日を除く)
				特定健診	大腸	胃	肺	子宮	マンモ		
令和元年 11月9日(土) 8:15～11:00	9/16～ 9/29	10/2～ 10/4	那覇市職員厚生会館 那覇市おもろまち1-1-1(上下水道局庁舎右側3階)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)		
令和元年 12月14日(土) 8:15～11:00	11/1～ 11/14	11/18～ 11/20	沖縄産業支援センター 那覇市字小禄1831-1(陸上自衛隊那覇駐屯地近く)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)		
令和2年 1月10日(金) ☎17:30～19:00	11/25～ 12/8	12/10～ 12/12	那覇市保健所 那覇市与儀1-3-21(赤十字病院となり)	○ (40)	○ (40)	×	○ (40)	×	×		

※受けられる健診は予約時にご確認ください。 ◆特定健診(健康診査) ◆がん検診(大腸・胃・肺・子宮・マンモ)