



ほけんインフォメーション

みなさんの健康づくりに役立つ情報はじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。

10月10日は「目の愛護デー」



1947年、中央盲人福祉協会が10月10日を「目の愛護デー」と定め、毎年目の健康に関わる活動が進められています。今年の標語は『たまにはウィンクして見よう!～右目と左目、見えかた同じ?～目の健康は眼科専門医が守ります』です。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

■街頭キャンペーン

パンフレット等の配布を行い、薬についてのさまざまな普及啓発を行います。

- 日時: 10月17日(金) 16:30～
- 場所: てんぶす館周辺

■お薬と健康相談会

「県民公開講演会」に先立ち、病院で処方されたお薬や大衆薬、健康食品などの項目について、薬剤師が市民の皆さんの相談に応じます。

- 日時: 10月23日(木) 16:30～18:30
- 場所: パレット市民劇場ロビー



お問い合わせ 生活衛生課 ☎853-7963

平成26年度

薬と健康の週間



10月17日(金)～23日(木)の1週間は、「薬と健康の週間」です。期間中は、薬に関するさまざまなイベントや、薬についての普及啓発事業が行われます。本市でも、沖縄県や県薬剤師会と協働してイベントを開催。17日には、街頭キャンペーンを実施するとともに、23日には「くすり健康フェア」と題して、県民公開講演会および、お薬と健康相談会を開催します。多くのみなさんのご来場をお待ちしています!!

入場無料

■県民公開講演会

子宮頸がんを患った後、離婚・うつ病を経た講師が、「この世に無駄な生命は一つもなく、それぞれが必ず使命を持って生きていくはず」というメッセージを届けます。(当日は手話通訳あり)

- 日時: 10月23日(木) 18:30～20:00
- 場所: パレット市民劇場(パレットくもじ9F)
- 講師: 松田陽子氏(まつだようこ)
- 演題: 『生きてるだけで価値がある』(演題は変更する可能性があります)

お薬手帳はお持ちですか?



「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元にない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらえます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つかることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

アルコール問題を抱える家族のための教室

家族のお酒の問題で悩んでいませんか? この教室は、アルコール問題について理解を深め、その知識や対応方法を学ぶ教室です。関心のある方はお気軽にご参加ください。

- 日時: 10月29日(水)・30日(木) 14:00～17:00
- 場所: 那覇市保健所3階 大会議室
- 対象: 市在住で、家族のアルコール問題について悩んでいる方
- 費用: 無料
- 申込: 10月1日(水)～ 定員に達し次第終了電話にてお申し込みください。

お問い合わせ 地域保健課 精神保健難病支援グループ ☎853-7973

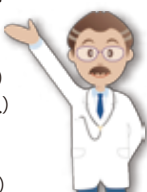
突然死から

あなたを守る基礎知識「血管を守る」生活習慣病予防講演会

予約制

働き盛り、子育て&孫育て世代に向けて、脳卒中、心筋梗塞から身を守るための基礎知識を専門医がくわしくお話します。

- 日時: 10月29日(水) 19:00～20:30 (受付18:30～)
- 場所: 牧志駅前ほしぞら公民館(さいおんスクエア3階ホール)
- 対象: 20代～60代の市民(先着80人)
- 費用: 無料
- 講師: 関仁田 守 医師(那覇市立病院 循環器専門医)



お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564

知ろう!受けよう!乳がん検診

10月はピンクリボン月間

市で平成24年度に乳がん検診を受診した人は10,676人。そのうち720人が精密検査を受診し、34人の方が乳がんと診断されました。自覚症状が出にくく気付いた時には進行が進んでいる事の多い乳がん。早期発見すれば90%が治ると言われています。あなたやあなたの大切な人を守るため、「検診」を積極的・定期的に受けましょう!

- ◆30～39歳...視触診
- 40歳以上...視触診+マンモグラフィ(またはエコー)
- ◆各種がん検診等(胃・大腸・肺・子宮・歯周疾患・肝炎)についても補助を行っています。

視触診	医師が目や手で乳房を観察し、くぼみ・しこり・リンパ節の腫れ・乳頭から分泌物がないかなどを観察します。
マンモグラフィ	乳房を上下あるいは左右から圧迫して薄く平らにして撮影し、しこりや石灰化・乳腺のゆがみ等を確認します。
エコー	乳房内部を観察する検査です。細かい石灰化は見えませんが小さなしこりを見つたり、しこりの性状がくわしく分かる検査です。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 (内線6005・6006 がん検診班)

ご存知ですか?新たな国民病

慢性腎臓病とは、自覚症状がないまま進んでいく腎臓の病気のことをいいます。メタボリックシンドローム(肥満、高血圧、糖尿病、高脂質症)や、ご家族に慢性腎臓病の患者さんがおられる人は比較的风险が高いといえます。慢性腎臓病はどんな検査を受けたらわかるの?ならないためにはどうしたらいいの?慢性腎臓病と言われたけど何に気をつけたらいいの?など、講演会では専門の医師がわかりやすくお話しします。

- 日時: 10月23日(木) (受付)18:30～ (講話)19:00～20:30
- 場所: 牧志駅前ほしぞら公民館(さいおんスクエア3階ホール)
- 対象: 那覇市民 ●費用: 無料 ●講師: 真栄城 修二医師(まつおTCクリニック院長) 宮城 輝先生(沖縄県腎臓病協議会 副会長)

特定健診受診者は健診結果を、ご持参ください。

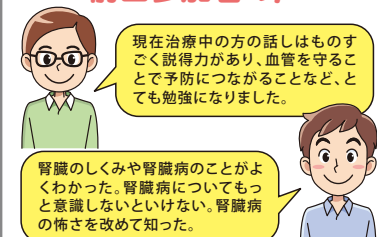
お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564

『慢性腎臓病』予防講演会

～血管を守ると、腎臓は元気になる!～

予約制

前回参加者の声



エイズ(HIV)等の無料匿名検査

■即日無料匿名検査

- 場所: 那覇市保健所(相談室105)
- 日時: 月・水・金 9:00～11:30、13:00～16:00
- 内容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎の検査 (注)肝炎検査は初めての方のみ無料

■エイズ夜間検査

- 場所: 那覇市保健所(相談室105)
- 日時: 第1水曜日 17:30～20:00

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7971(感染症相談室)

10月1日より 予防接種の新たな定期接種がはじまります!



高齢者肺炎球菌ワクチン接種

高齢者肺炎球菌ワクチン接種が定期接種として始まります。接種対象者には「高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ」をお送りしています。お知らせをよくご覧になり予防接種を希望する方は必ず、その「お知らせ」を委託医療機関に持参して接種を受けてください。

- 対象: ①65、70、75、80、85、90、95、100、101歳以上 ※(101歳以上は平成26年度限り) ②60～64歳の内部疾患による身体障害者手帳1級の者及び同程度の診断を受けている者
- 注意事項: 既に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある者は対象外
- 費用: 4,000円(自己負担額)※生活保護受給者等は無料



水痘(水ぼうそう)ワクチン接種

水痘ワクチン接種が定期接種として始まります。接種対象者には「水痘予防接種のお知らせ」をお送りしています。接種に際しては、お知らせをよくご覧になり「予診票」を事前に記入して、委託医療機関に予約し接種を受けてください。

- 対象: 1～2歳、3～4歳 ※3～4歳は平成26年度限り対象
- 接種回数: 1～2歳/2回、3～4歳/1回
- 注意事項: ①既に水痘にかかったことがある者は対象外。 ②任意接種で水痘ワクチン接種を受けたことがある者は既に接種した回数に含めます。
- 費用: 無料



お問い合わせ 健康増進課(予防接種班) ☎853-7961

地方独立行政法人 那覇市立病院

☎ 884-5111(代表) ゆいレール:「市立病院前」下車 24時間365日診療体制

当院は「地域医療支援病院」として地域の医療機関と連携しつつ、救急医療や高度医療を提供しています。外来診療は、当日の状況等により受診できない場合もございますので、予めご了承ください。

内科外来は「再診外来」、紹介状をお持ちの方の「紹介外来」になりました

●診療時間/月～金 8:45～17:00(左記以外は急病センター)

	時間帯	月	火	水	木	金
内 科	午前・午後			○		
小 児 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○		
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○		
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
皮 膚 科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
産 婦 人 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○		
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○
	午後			○		
眼 科	午前・午後	○	○	○	○	○
整 形 外 科	午前・午後			○		
泌 尿 器 科	午前・午後			○		
歯科口腔外科	午前			○		
	午後			○		

紹介状持参の方 予約のある方