



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をはじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。

熱中症に気を付けよう!



蒸し暑い日が続く沖縄は、これからが夏本番!!

夏の高温の環境下では熱中症にかかりやすく、特に最近**10代の運動時の熱中症が急増!!**しています。水分補給や生活上の注意など予防方法を知って、夏を元気に過ごしましょう。

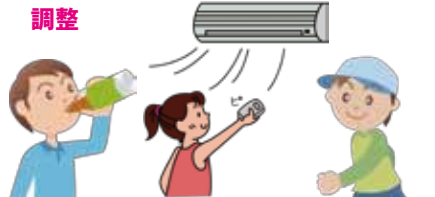
熱中症とは?

体内の水分やナトリウムなどの塩分のバランスが崩れ、からだの体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がたまり立ちくらみや頭痛など様々な症状の総称です。また、命の危険にかかわる重い症状もあります。



予防対策は?

- 暑さを避ける
- こまめな水分補給
たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給する。
- 通気性のよい服装、日傘や帽子の利用
- 家屋への日差しを遮り、風通しをよくする
- 扇風機やエアコンを使った室内の温度調整



応急処置は?

- ①涼しいところへ避難させる
- ②衣服をゆるめ、体を冷やす
- ③冷たい水や、スポーツドリンクを与える

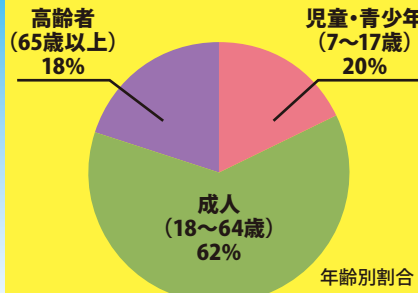
動けない、水が飲めない、意識がはっきりしない時は救急車を呼びましょう!



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

平成25年度 熱中症発生件数

発生件数: 117件
調査期間: 平成25年6月～9月



◆年代別発生場所の特徴◆
10代⇒運動場・体育館
20～30代⇒建設工事現場
70代⇒屋内

70代では、7割が屋内で発生。
運動時の10代と体温調整機能が十分でない高齢者は特に注意!!

乳幼児健診を受けよう!

- 乳児健診(前期・後期) ※前期は6ヵ月未満、後期は1歳未満であれば受診可能。
健診日: 8月3日(日)、17日(日)、24日(日)
受付: 9時～10時45分(後期)、13時～15時(前期)
- 1歳6ヵ月健診 ※2歳未満であれば受診可能。
健診日: 8月7日(木)、13日(水)、21日(木)
受付: 13時～14時30分
- 3歳児健診 ※4歳未満であれば受診可能
健診日: 8月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
受付: 13時～14時30分
会場はいずれも【那覇市保健センター】
※「年間予定」はホームページでご確認ください。
(「那覇市 乳幼児健診」で検索)

お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

肝臓病予防講演会

- 場所: 牧志駅前ほしぞら公民館 ホール
- 日時: 8月29日(金) 14時～15時30分
- 内容: 肝臓と肥満・アルコールについて
(注) 肝炎検査は初めての方のみ無料
- 講師: 中井 美紀 (独立行政法人琉球病院 医師)
- 対象: 那覇市民
(特定健診を受診された方はその結果も持参)
- 費用: 無料

お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564

早期発見・治療

受けよう!がん検診

平成27年
3月末まで!

■がん検診等(生保健診・肝炎ウイルス検診・歯周疾患検診)を実施

- 各種がん検診を受診するためには「受診券」が必要です。
※国保加入者は「国民健康保険被保険者証(国保証)」と「受診券」が一体化されていますので、国保証でがん検診を受診することができます。
- 社保の方も職場で検診がない場合は「受診券」が利用できます。
- 受診券が届かなかった方や紛失した方は、お気軽にお問い合わせください。

受けられる検診	対象年齢
子宮頸がん	20歳以上(2年に1回)
乳がん(視触診のみ)	30歳～39歳(2年に1回)
胃がん(バリウム)	
大腸がん(検便)	40歳以上(年に1回)
肺がん(レントゲン)	
乳がん(視触診・マンモ又はエコー)	40歳以上(2年に1回)
肝炎ウイルス(B・C型)	40歳以上(過去受診歴がない人)
生保健診	40歳以上(生活保護受給者)
歯周疾患検診	40・50・60・70歳

■土日の検診(集団検診)も実施

検診日	予約受付期間	会場
9月20日(土)	9/1～9/3	那覇市保健センター
11月30日(日)	11/10～11/12	沖縄産業支援センター
2月14日(土)	1/26～1/28	那覇市保健センター
3月22日(日)	3/2～3/4	那覇市厚生会館

お問い合わせ 受診券の内容について 健康増進課 ☎853-7961

お問い合わせ 集団検診の予約について 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452

健康づくり推進員協議会

ご存知ですか?

健康づくり推進員とは、行政や関係機関と一体となり、市民(地域)ぐるみの健康づくり活動を行う健康づくりのリーダーのことです。一人ひとりが生涯にわたって心身ともにいきいきと生活できるように、健康づくり推進員は市民と行政のパイプ役として、各種健康づくり事業の周知、健診受診勧奨などを行い、市民の健康づくりをサポートします。

<主な活動>

- ミニ健康展など健康づくりの啓発活動を実施
- 地域において各種団体・組織と連携して、健康づくりのリーダーとして地域の健康づくりを実施・支援

<平成25年度 ミニ健康展実績>

- 小禄市営住宅夏祭り
- スポーツフェスティバル
- 協働まつり～な～ふあぬわ～
- 那覇市健康まつり



お問い合わせ 地域保健課保健センター ☎858-1456

10月19日(日)

申込期間
8月11日(月)
～9月12日(金)

第1回 ひやみかちなはウォーク開催

コース名	距離	受付スタート
御城上り(うぐしくぬばい) (識名園・首里城・マチグラー)	19.8 km	7:00 7:45
今昔(なまんかし)マチグラーまーい (新都心・牧志マチグラー)	12.7 km	8:00 8:45
大門(うふじょう)まーい (旧那覇・久米村)	7.8 km	9:00 9:45
うるくまーい (小禄・がじゃんびら公園)	7.8 km	10:00 10:45
奥武山まーい	3.9 km	11:00 11:45

お問い合わせ 市民スポーツ課 ☎917-3504

今年から初めて開催するウォーキング大会名が「ひやみかちなはウォーク」に決定!!
参加するには事前申し込みが必要!!
詳しくは、リーフレット(8月6日以降配布)をご覧ください。
【日時】10月19日(日)午前7時～午後3時(※雨天決行)
【スタート・ゴール】沖縄セルラースタジアム那覇
【参加料】一人100円(ただし、小学生以下は無料)
【定員】4,000人(定員に達し次第締め切る)
※当日の申し込み不可
【お申し込み期間・方法】
●8月11日(月)～9月12日(金)
●所定の申込用紙に記入の上、直接窓口またはFAX・郵送(市民スポーツ課)にてお申し込みください。
※市民スポーツ課のFAXおよび郵送先は、リーフレットでご確認ください。
【申込用紙配布場所・窓口】
市民スポーツ課(那覇市役所10階)
那覇市民体育館、沖縄セルラースタジアム那覇、那覇市立公民館7館、各支所、新都心市民サービスセンター



那覇市健康ウォーキング③



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)

科	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