

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。

親子健康手帳の交付

妊娠したら、親子健康手帳をもらい、無料の妊婦健診を受けましょう！親子健康手帳の交付には、病院発行の妊娠証明書は不要です。

■親子健康手帳とは

母と子の健康管理手帳として、妊婦健診や赤ちゃんが産まれてからの乳幼児健診や予防接種の結果を記録するものです。お子さんの一生の健康記録として、入園、入学時の健康診断の参考になるものなので、大切に保管してください。

■交付場所

地域保健課
(那覇市保健所2階)

■交付時間

平日8:30～17:00
(土・日・祝日を除く)

お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962



長寿医療（後期高齢者医療）制度
被保険者のみなさまへ

平成26年8月から被保険者証が切り替わります



新しい被保険者証は、7月下旬までに対象者へ郵送いたします。新しい被保険者証が届きましたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。8月からは、医療機関の窓口で新しい被保険者証を見せてください。

●●● 基準収入額適用申請について ●●●

課税所得額が145万円以上のため3割負担となった方でも、収入額によっては、申請をすることで負担割合が1割になる場合があります。くわしくは、国民健康保険課・後期高齢者医療グループまでお問い合わせください。

古い被保険者証

新しい被保険者証

(有効期限は7月31日まで)

住民税非課税世帯のみなさまへ

限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）

過去に減額認定証を取得したことのある方

去年度から、所得区分の判定により再申請の手続きが不要となりました。負担区分低Ⅰ・負担区分低Ⅱの方の限度額認定証は、被保険者証に同封してありますので、ご確認ください。

負担区分低Ⅱで平成25年度中(平成25年8月～平成26年7月)に減額認定証を取得してから入院日数が91日以上ある方は、入院時の食事が減額できる場合があります。詳しくは、国民健康保険課・後期高齢者医療グループまでお問い合わせください。

低Ⅰまたは低Ⅱと記載

お問い合わせ 国民健康保険課 後期高齢者医療グループ ☎862-4262

78「記念講演会」

ご存知ですか？
新たな国民病

慢性腎臓病
予防講演会

～血管を守ると、腎臓は元気になる！～

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。近年、慢性腎臓病が進行して人工透析を受ける人が増加していること、腎機能の低下が脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を増加させることがわかり、注意すべき病気という認識が高まっています。

特にメタボリックシンドローム(肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症)や、ご家族に慢性腎臓病の患者さんがいる方は比較的风险が高いといえます。

講演会では、病気を発見するための検査やその予防策、慢性腎臓病になった場合の注意点などについて専門の医師がわかりやすくお話しします。

事前に
予約が
必要です

■日時 7月10日(木)
(受付)18:30～
(講話)19:00～20:30

■場所 牧志駅前
ほしぞら公民館ホール
(さいおんスクエア3階)

■対象 那覇市民

■講師 田名 毅 医師
(那覇市医師会
生活習慣病担当理事)

■費用 無料

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

● 前回講演会参加者の声 ●

尿潜血＋、蛋白＋が同時に
出ることがあるので、気をつ
けなければいけないと思いま
した。日頃の予防に取り組み
たいと思います。
早めに専門医に診てもら
う必要性を感じました。

健康管理の大事さを学ばせ
て頂きました。腎臓の働きの大
切さも学ばせて頂きました。
今日の講演会、大変ありが
とうございました。

平成26年度
健康づくり協力店認証講習会

市民の健康づくりを支援するため、健康に配慮したメニューを提供する「健康づくり協力店」を目指しませんか！
※いずれか都合の良い日にご参加ください。

実施日	時間	場 所
7月15日(火)	15:00	那覇市保健所(与儀)
7月23日(水)	17:00	
7月25日(金)	17:00	那覇市保健センター(金城)

■内容 市民の食の実態、健康づくり協力店について、ヘルシーメニューについてなどの講習会。筆記用具、認印持参でご参加下さい。

■対象 市内の弁当屋、飲食店などの経営者や調理に関わる方

■費用 無料 ■申込 各実施日の前日 17:00まで

お問い合わせ 健康増進課(栄養士) ☎853-7961

「頑張る職場の健康チャレンジ」
助成事業所 決定！

「頑張る職場の健康チャレンジ」事業について、審査の結果、下記の事業所(職場)に決定しました。助成金を活かして、職場の健康づくりにチャレンジする団体です。目標達成に向けて頑張ってください！
取り組み期間：平成26年6月～平成27年1月

助成コース	事業所名	チャレンジ内容
10万円	株式会社 和高建設工業	うきうき、わくわく、3キロヘラス
20万円	社会福祉法人 まつやま保育園	みんな！元のガマクを取り戻そうよ
30万円	有限会社 スタプランニング	心も体もいつまでも健康でいよう！！

中間の取り組み状況も掲載予定！

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

働き盛りの健康が危ない！
20代・30代健診 予約制

職場や地域で健診の機会がない方へ、
健診・保健指導を行います。

■場所 那覇市保健所 1階

■日時 7月1日、8日、15日、22日、29日(毎週火曜日)
9:00～16:00

■内容 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導(1時間程度)

■対象 市内在住の20～30歳代の方 ※国保加入者を除く
(昭和50年4月1日～平成7年3月31日生まれの方)

■費用 無料

■申込 電話予約

お問い合わせ 健康増進課(健康づくりG) ☎853-7961

エイズ(HIV)等の
無料匿名検査 予約制

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 感染症相談室 ☎853-7971

楽しく！
気軽に！ 那覇市健康ウォーキング

～うまんちゅ するてい あっちみそーち ちゃーがんじゅう
(みんな 揃って 歩くことで いつも健康)～

第二回
なぜウォーキングが
健康づくりにいいの？

ずばり！基本行動だからです。人間の基本行動には、動く(運動)、食べる(食事)、眠る(休息)の3つがあり、いずれも健康づくりに大切な行動です。そして、ウォーキングは、この内、動く(運動)の中の重要な行動のひとつです。

買い物などで軽く汗をかいた後、疲れているはずなのに、なぜか逆に軽い爽快感を感じたことはありませんか？それは、血のめぐりが良くなり、身体中が元気になるからです。ほどよい運動(軽く汗をかく程度のウォーキング)により、呼吸、血液の循環、筋肉、代謝、脳神経系が活性化されることが医学的に分かっています。実は、これらの活性化は健康づくりそのもののものです。これらの活性化作用により、ほどよいウォーキングは病気の予防や改善に効果があるという研究結果が国内外で多数報告されています。

効果があるとされている病気には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、認知症、うつ病などがあります。病気ではありませんが、肥満の予防や解消にもほどよいウォーキングは有効です。一方で、やりすぎたウォーキングは新たな障がいにつながるだけでなく、病気によっては病態を悪化させる危険もあります。苦しめて痛くて楽しくないウォーキングは、やりすぎている可能性があります。持病のある方は、かかりつけ医と相談しながら、自分にあったレベルを覚えてもらい、ほどよいウォーキングを心掛けましょう。

(那覇市保健所 医師 仲宗根)

お問い合わせ 市民スポーツ課 ☎917-6504

体活性化

ウォーキング

健康

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、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			予 紹		
小 児 科	午前	○	○		○	○
	午後			予 紹		
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予 紹		
脳 神 経 外 科	午前	○	○	紹	○	○
	午後	予 紹	予 紹		予 紹	予 紹
皮 膚 科	午前	○		○		○
	午後		予 紹		予 紹	
産 婦 人 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予 紹		
耳 鼻 咽 喉 科	午前	予	予		予	予
	午後	予	予		予	
眼 科	午前・午後	予		予		予
整 形 外 科	午前・午後			予 紹		
泌 尿 器 科	午前・午後			予		
歯 科 口 腔 外 科	午前			紹		
	午後			予		

予・・・予約のある方

紹・・・紹介状持参の方

予・・・予約のある方 紹・・・紹介状持参の方