



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。

6月2日(月)
～6日(金)

検査拡大
パネル展示

エイズ(HIV)検査普及週間

6月1日(日)～7日(土)は『エイズ検査普及週間』です。それに合わせて那覇市保健所では、期間中に「検査拡大」と「パネル展示」を行います。エイズなどの性感染症は、発症を抑えるためにも早期発見・早期治療が大切です。あなたとあなたの大切な人を守るために検査を受けてみませんか！



【即日無料匿名検査】

■内容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎
(注) 肝炎検査は初めての方のみ無料

■日時: 6月2日(月)～6日(金)
9:00～11:30、13:00～16:00
(注) 通常は「月・水・金」の週3日、実施。

■場所: 那覇市保健所(相談室105)

【エイズ夜間検査】

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

【パネル展示】

■内容: HIV、エイズについて
■日時: 6月2日(月)～6日(金)
■場所: 那覇市保健所1階ロビー

予約制

～検査の流れ～



1 事前にお電話でご予約ください。(本名でなくても大丈夫です。)



2 保健所の相談室105についたらベルを鳴らしてください。



3 担当者が参りますので、受付を行います。(5～10分)



4 検査室で血液検査を行います。(5分程度) 採血の量は約5ccです。



5 約1時間後に結果がわかりますので、医師や保健師がご説明します。(5～10分) お疲れ様でした。

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎853-7971



20代・30代健診 予約制 働き盛りの健康が危ない

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。自分のからだの状態を知り、将来の糖尿病をはじめとする生活習慣病予防に役立てて下さい。「数年、健診を受けていない」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。

■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(昭和50年4月1日～平成7年3月31日生まれの方) ※国保加入者を除く
■日時: 6月3日、10日、17日、24日(毎週火曜日) 9:00～16:00 ■場所: 那覇市保健所 1階
■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(内6009)

精神保健福祉相談

統合失調症やうつ病、アルコール依存症など様々なこころの健康に関する相談、精神疾患のことやその治療についての相談、医療機関などの情報を提供しています。

精神保健福祉相談員による相談(電話・来所)

■対象: 市内在住で下記に該当する方
・気分が晴れない、眠れない、対人関係が上手くいかないなど、お酒の問題で悩んでいる方やその家族
・通院を中断している、薬を飲まないなどの悩みがある方の家族
・その他、精神保健福祉に関する相談のある方

■日時: 月曜日～金曜日
(土・日・祝日を除く)
9:00～11:30、
13:00～16:30

精神科専門医による相談 予約制

■対象: 市内在住で下記に該当する方
・精神障がいなどの疑いがあるが、未受診の方やその家族
・長期治療中断者の家族
・処遇困難な事例の対応について困っている関係機関スタッフ

■日時: 月1回
(偶数月: 第2水曜日
14:00～17:00、
奇数月: 第2火曜日
13:30～16:30)



酒害相談

予約制

酒害相談員によるピア・カウンセリング
■対象: 市内在住で下記に該当する方
・アルコール依存症者およびその家族
・関係者で相談、助言を必要とする方
・その他アルコール問題で悩んでいる方
■日時: 毎月 第1水曜日 14:00～16:00

こころの健康相談

予約制

臨床心理士によるカウンセリング
■対象: 市内在住で下記に該当する方
・人間関係やストレス解消の対応で悩んでいる方
■日時: 毎月第4木曜日 14:00～17:00



お問い合わせ 地域保健課(精神保健・難病支援G) ☎853-7973

栄養士が相談にのります！
お気軽にご相談ください



【生活習慣病予防のための栄養相談】

予約制

■対象: 市内在住の方
■場所: 那覇市保健所(3F栄養相談室)
■日時: 6月9日(月)・7月7日(月)
13:30～14:30・14:30～15:30・15:30～16:30

【妊産婦のための栄養相談】

予約制

■対象: 市内在住の方
■場所: 那覇市保健所(3F栄養相談室)
■日時: 6月30日(月)・7月28日(月)
13:30～14:30・14:30～15:30・15:30～16:30

お問い合わせ 健康増進課(栄養士あて) ☎853-7961



かみかみ講演会

予約不要

※託児希望者のみ要予約(定員あり)

乳幼児期の食べる機能の発達や、離乳食の進め方、むし歯予防などについて、歯科医師による楽しくユーモアあふれる講演を行います。

■対象: 市内在住の妊婦～1歳6カ月頃までの乳幼児の父母・祖父母・その他関心のある方。
■日時: 6月12日(木) 14:00～16:00(受付13:30～)
■場所: 保健センター(金城3-5-3) ■無料 ■親子健康手帳持参

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

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 あっちみそうち ちゃーがんじゅう
(みんな 揃って 歩くことで いつも健康)～

お問い合わせ 市民スポーツ課 ☎91-73504



5月9日(金)、那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会が設立されました。実行委員会長の翁長市長は、10月19日に沖縄セルラースタジアム・パーク那覇を主会場に「ウォーキング大会」の開催を宣言しました。

大会コースは、上級者用20km、中級者用10km、初心者用7.8km、ファミリー用3.9kmの4コースあり、市内の史跡やマチグワーなどを楽しく散策できます。また、健康相談や各種測定などの健康フェアも同時開催予定です。さらに、大会のほか、市内に7つある公民館を中心に健康をテーマとしたウォーキング講座なども実施します。

ウォーキングは、スポーツは苦手という方も、通勤やショッピングなど、いつでも、どこでも、誰もが手軽に楽しむことができます。一人で、あるいはグループを作りながら、まちを歩く楽しみ、健康を実感する楽しさなど、思い思いのスタイルでウォーキングを楽しみましょう！

今回のテーマは、「なぜウォーキングが健康づくりにいいのか」です。お楽しみに!!

第二回 実行委員会「発足」

大会開催
10月19日



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	午前	○	○	○	○	○
歯 科	午後	○	○	○	○	○

紹介状持参の方 予約のある方