あなたの身体はあなただけのものですか…

ご存知ですか？自分の健康状態！

那覇市では、7月1日から住民検診（基本健康診査および各種がん検診）が始まります。

自分では身体の調子がよいと思っていても、病気の初期には自覚症状がないこともあります。

今回の特集は、市民の皆様の健康と生命を守るために、市が実施している各種検診や健康診査、健康相談などを紹介します。

健康診断は、病気を早期に発見し、自分の健康状態を知る機会です。ふだん検診を受ける機会の少ない方に受診をお勧めします。健康で豊かな人生を送るためにも、定期的な身体のチェックを行いましょう。

※個別検診（検診期間…7月～11月）

※集団検診（検診期間…7月7日（木）～11月5日（土））

健診…自分の体の現状を知るとともに様々な成人病等の早期発見が目的

検診…各種の「がん検診」のように特定の疾病や異常の早期発見が目的

基本健康診査

基本健康診査は、あなたの日頃の健康状態を知るいちばんの目安になります。

脳卒中・心臓病・高血圧・糖尿病等の生活習慣病の予防、早期発見にもつながります。

定期的に健診を受け、食事・運動・休養等の生活習慣を振り返ってみませんか。

【対象者】40歳以上の市民

【検査内容】身体測定・血圧測定・尿検査（糖・蛋白・潜血）・血液検査（脂質・肝機能・腎機能・血糖・HbA1c・貧血・尿酸検査等）および医師の診察。

【検診料金】

・個別検診　3000円

・集団検診　1300円

※個別検診…那覇市の委託医療機関（病院）で、受ける検診のこと

※集団検診…日時・場所が設定されており、検診会場で受ける検診のこと

【注意事項】

・職場等で受診する機会のある方は、ご遠慮下さい。

・現在病気で治療中の方は、健診の要否については主治医とご相談下さい。

・受診の際には、那覇市から送付された通知書（17年度住民健（検）診のお知らせ）が必要です。対象者で通知が届いてない方は、那覇市健康推進課までご連絡ください。また、検診の日程や委託医療機関等詳しいことにつきましては、通知書をごらんください。

健(検)診は受けたあとが大事です!!

基本健康診査・各種検診に関する詳しいお問い合わせは健康推進課 ☎862-9016

高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病は、動脈硬化（血管の痛み）によりおこってきます。

自覚症状のない動脈硬化は、検査データを総合的に、毎年、連続的にみることで早期発見ができます。

毎年、健診を受けてあなたのからだの総点検をしましょう。

市では、健診結果の相談会や健康相談などの各種相談会を行っています。お気軽にご利用いただき、自分の健康管理能力を高めましょう。

★健診結果相談会

健診結果から、自分のからだの状態を理解し、食事や運動、休養などこれからの生活習慣のありかたを一緒に考える相談会です。

★糖尿病健康相談・糖尿病予防教室

糖尿病が気になる方に、食事や運動等の生活習慣を振り返り、糖尿病について学びます。

月1回の個別相談や、みんなで学ぶ学習会があります。

糖尿病健康相談の様子

★市民健康相談・栄養相談

健診結果の相談やダイエットに関する相談など保健師や栄養士による個別相談を各地で行っています。生活習慣病と関係の深い内臓肥満の可能性があるかを知る腹囲測定や体脂肪率測定なども行っています。

市民健康相談の様子

市民健康相談日時

開催日	開催会場	時間
毎月第1・3月曜日	本庁1階	9時半～12時
毎月第2・4火曜日	真和志支所2階	9時半～12時
毎月第3木曜日	首里支所2階	9時半～12時
毎月第4水曜日	保健センター 北保健センター	13時半～16時

胃がん検診

胃がんは、日本人に最も多いがんです。

【対象者】40歳以上の那覇市民

【検査方法】バリウムを飲んだ後、エックス線間接撮影

【検診料金】1100円

【注意事項】

・前日は、夜9時頃までには夕食をとり、それ以降は、何も口に入れないでください。（当日は、水・ガム・タバコも控えてください）

・妊娠中（疑いの方は、受診しないでください。

大腸がん検診

近年、急激に増加しているがんです。食生活の欧米化が原因として指摘されています。

【対象者】40歳以上の那覇市民

【検査方法】

・便潜血検査（二日採便法）＊集団検診の場合医療機関によって、採便容器の提出方法が違いますので、検診機関に確認してください。

【検診料金】500円

子宮がん検診

近年、子宮頚部がんは20代で急激に増えています。頚部がんの多くに、ヒトパピローマウイルスの感染が関与しており、性活動が活発な若い世代で感染が増えているためと考えられています。

【対象者と実施回数】

平成17年度から、子宮がんの対象者が20歳以上になります。ただし、実施回数は一人に対し、2年に1回となります。

【検査内容】

・頚部がん検診…子宮頚部の細胞診（子宮の入口を綿棒でこすって細胞を採取）

・体部がん検診…頚部がん検診の受診者で有症者が対象（個別検診のみ実施）

【注意事項】

・月経中と直後は、検診を避けてください。

・月経でない時の出血、ふだんと違うおりものなどの症状が在る時は、すぐに婦人科等で診察を受けるようにしましょう。

【検診料金】集団900円　個別1700円（体部検診＋800円）

乳房撮影専用X線診断装置（マンモグラフィー）

那覇市で実施しているがん検診

乳がん・子宮がん検診は、国民健康保険課が実施している人間ドック補助事業との併用受診が可能です。

【検診方法】

結核・肺がん検診と胃がん検診は、集団検診のみの実施です。

子宮がん・乳がん・大腸がん検診は集団検診・個別検診のどちらかで受診してください。

＊次に該当する方は検診料金が無料となります。

○老人医療受給者

○生活保護世帯に属する方

○市民税非課税世帯に属する方（県外・市外からの転入者は証明書が必要です）

○那覇市の国民健康保険に加入している方で受診時に保険証を提示された方

結核・肺がん検診

結核・肺がんを早期発見するための検診です。

【対象者】

平成17年度から、結核検診と肺がん検診の対象者は、40歳以上になりました。

【検査内容】

・胸部レントゲン検査

・喀痰検査：有症状者が対象

【受診できない方】

・妊娠中（疑いの方

・6か月以内に胸部レントゲン撮影された方

【検診料金】読影　200円　喀痰（かくたん）　500円

乳がん検診

乳がんは、年々増加しています。特徴としては、40・50歳代に多く発生しています。

【検査方法】

①マンモグラフィー（乳房X線撮影）・視触診併用検査

②視触診

【対象者と実施回数】

30～39歳の女性②の検査方法のみを2年に1回

40歳以上の女性①か②の検査方法どちらかを選択して2年に1回

＊実施回数は、1人に対し2年に1回の検診となりますので、今年度受診した方は、来年度は受診できません。

【検診料金】

①は集団検診　2000円　個別検診　3000円

②は集団検診　600円　個別検診　800円

【自己触診でも早期発見】

検診をうけることと同時に、ご自分で乳房に変化がないか観察する自己触診が重要です。毎月1回の自己触診をしましょう。

肝炎ウィルス検診（B型肝炎・C型肝炎）

【節目検診】

基本健康診査を受診する方のうち、40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の方は、基本健康診査と同時に受診することができます。

【節目外検診】

節目検診以外の40歳以上で、定期的に肝機能検査を受けていない①過去に肝機能異常を指摘された方、②大きな外科的処置を受けたことがある方、③妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方が受診できます。

＊肝炎ウィルス検診を受診したことがある方、肝臓の病気で現在治療中の方は、対象外になります。

【検診料金】

・集団検診　B型＋C型　700円

C型のみ　600円　B型のみ　100円

・個別検診　B型＋C型　1200円

C型のみ　1100円　B型のみ　600円

基本健診と別日に受診する場合は料金が異なります（詳細は健康推進課へ）

女性の健康診査

【対象者】18～39歳の女性

【検査内容】貧血、コレステロール、血糖検査、肥満度などの一般検査と骨粗しょう症検診

【検診方法】委託医療機関

【料金】一部自己負担あり

【実施期間】平成17年10月3日～31日

【申し込み期間】平成17年9月5日～定員に達するまで（定員約200名）

【申し込み先】健康推進課☎8629016（内2598）

歯の健康診断（歯周疾患検診）

歯の健康診断（歯周疾患検診）

歯と歯ぐきの検診で歯周疾患を予防しましょう。

80歳まで20本の歯を！

【対象者】40・50・60・70歳になる方

【検査場所】那覇市内の歯科医院（約130か所）

【予約先】南部地区歯科医院☎876736 4

【検診料金】1300円

訪問診査・介護家族健康診査

【対象者】40歳以上のねたきりまたはそれに準ずる方（定期的に往診を受けている人を除く）。家族介護のために健診を受けに行けない方。

【検査内容】基本健康診査と同じ

【健診方法】自宅にお伺いします

【実施期間】平成17年7月～11月（申し込み後日程調整します）

【申し込み先】健康推進課☎8629016（内2518）

骨粗しょう症検診

骨量測定で骨折等を予防しましょう。

【対象者】40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

【検査場所】那覇市立病院（産婦人科）☎8845111

※予約はいりません。

【検診料金】1400円

ポリオ予防接種を本庁1階にて6月5・12・19・26日（9:30～11:30・13:30～16:00）実施します。対象は3カ月～7歳半未満で未接種の方です。詳しくは　健康推進課　☎862-9016