

住民健(検)診がはじまります!

検診期間 平成19年7月2日(月)～11月30日(金)

対象者 ①那覇市民(受診時)で ②各検診受診条件を満たす人(下記表を参考) ③ただし、お勤め先などで検診を受ける機会のある方は除きます。

肥満率 全国1位!! あなたの「健康」大丈夫? 『がん』の早期発見のため 『検診』を受けましょう!

問い合わせ 健康推進課 本庁5階 ☎ 862-9016

①なぜ 検診を受けるの?


異常が出てからでは遅い!
自分のからだの状態を健診で知ろう!

みなさんは、どんな理由で毎年の健康診断を受けていますか?

健康診断は、がん、心臓病、糖尿病、高血圧といった生活習慣病を早期に発見し、また、病気にはなっていないか、異常の有無やその度合いによって、自分が生活習慣病に近づいていないかなどを知るための判断材料なのです。

生活習慣病は予防が可能です!

健診で得られる結果は、あなたの生活習慣をそのまま反映したものです。日頃の生活習慣の積み重ねのなかで、なにが健康に影響しているのか、それを数値で教えてくれるのが健診です。どう改善していけばいいのか、あなたへのヒントがいっぱい詰まっています。定期的に健診を受け、早い段階で体の変化に気づき、生活習慣を改善していくことで、病気の予防をすることが可能です。



②検診料金はいくらく?

たとえば、基本健康診査(個別)は1万円程度の健診です。国と県と那覇市(及び国民健康保険)が補助を出し、**無料**または、3,000円という**安い自己負担額**で健診を受けられるようにしています。この機会にぜひ健診をうけてください。

次の方は無料で受診できます。

- ①生活保護世帯に属する方
- ②老人医療受給者
- ③市民税非課税世帯に属する方
- ④那覇市国民健康保険に加入している人で受診時に保険証を提示した人

注意! 被保険者証を忘れると有料になります。受診時に必ず持参ください。

その他の人は、表(自己負担額)をご覧ください。

③受診のために必要なものは?

受診には「**住民健診のお知らせ**」が必要です。「住民健診のお知らせ」の発行はお申し込みが必要です。

申込先 那覇市健康推進課 ☎ 862-9016

申込方法 直接来庁または、電話申し込み。

申込開始 平成19年6月22日(金)から ※土日祝日は受付していません。

受付時間 午前8:30～午後5:15 ※正午～午後1:00は受付していません。

ただし、定期的に検診を受けている方や注意を呼びかけたい方など、次の方にはあらかじめお送りしています。(事前発送者6月18日発送予定)

- ①平成17年または18年の住民健診を受診した人。
- ②節目年齢の人(平成20年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の人)
- ③20歳～39歳の女性(乳がん・子宮がんのみを通知します。)

ただし、お勤め先などで検診を受ける機会のある方は除きます。

※30代の健康診査は、「住民健診のお知らせ」ではなく「**受診票**」が必要になります。こちらは事前発送は無く、必ず申し込みが必要になります。申込開始/申込先などは他の健診と同じです。

④どうやって受診すればいいの?

検診の手順

検診方法は**集団検診**と**個別検診**があります。組み合わせで、あなたにあった健(検)診計画を立ててください。**注意** ご家庭に訪問して検診を行うことはありません。

集団検診とは、
あらかじめ日時と場所が決まられており、保健センターや支所その他会場で検診車などを用いて行なう検診です。

個別検診とは、
那覇市の契約した市内約120か所の実施医療機関で行う検診です。実施医療機関の中に「かかりつけの病院」や「ご近所の病院」があることも便利です。

※集団検診の日程・会場、個別検診の医療機関の連絡先は「住民健診のお知らせ」に記載しています。



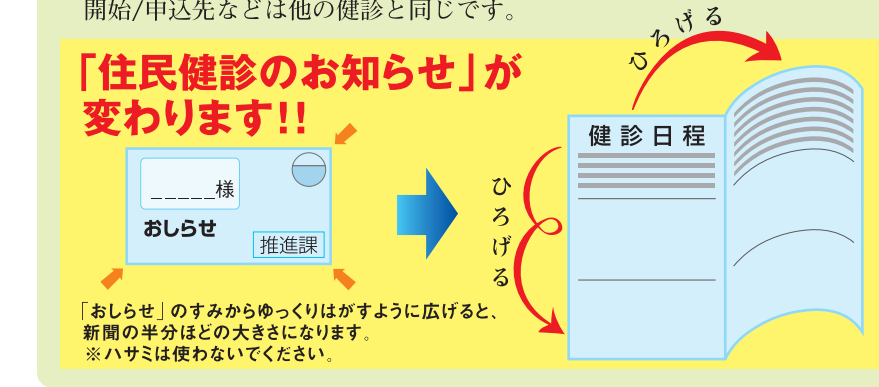
検診の種類と受診条件 **今年から 胃がん、肺がん・結核の個別検診がはじまりました。**

名称	対象年齢・条件	検査項目・内容・備考	自己負担額	
			集団検診	個別検診
基本健康診査	40歳～64歳	メタボリック症候群や脳卒中・心疾患・高血圧・糖尿病など生活習慣病を発見します。身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、肝臓・腎臓機能、血糖、HbA1c、貧血、尿検査、医師の問診等)	1,300円	3,000円
	65歳以上	上記検査に「介護予防健診」が加わります。「介護予防健診」のみの受診はお問い合わせください。		
30代の健康診査	30歳～39歳	基本健康診査と同じ検査を実施します。「受診票」の申し込みが必要です。		
肝炎ウイルス検診	40歳(節目検診)	B型・C型肝炎ウイルスの検診です。血液検査(基本健康診査と同時に受診となります。)節目外健診・別日受診はお問い合わせください。	B+C 600円	B+C 1,000円
大腸がん検診	40歳以上	食生活の欧米化に伴い近年急激に増加しているガンです。検便(便潜血検査 2日採取法)	500円	500円
胃がん検診	40歳以上 妊婦を除く▲	胃がんは日本人に最も多いガンです。バリウムによるX線撮影	1,100円	1,100円
肺がん・結核検診	40歳以上 妊婦を除く▲	肺がんは男女ともっとも死亡率の高いガンです。女性喫煙者の増加に伴い肺がんにかかる女性が増えてきました。胸部X線撮影 喀痰検査(条件該当者)	読影 200円 喀痰 500円	読影 200円 喀痰 500円
子宮がん検診	20歳以上の女性 前年受診者を除く★	近年、子宮頸部がんは20代で急激に増えています。子宮頸部の細胞診 体部細胞診 ※個別のみで実施(頸部受診者で体部細胞診受診条件に該当する者)	子宮頸部の細胞診 900円	1,700円
乳がん検診	30歳～39歳の女性 前年受診者を除く★	乳がんは、年々増加しています。特徴としては、40～50代に多く発生しています。	視触診 600円	800円
	40歳以上の女性 前年受診者を除く★		視触診 マンモグラフィ(乳房X線撮影)併用 2,000円	3,000円
歯の健康診断	40・50・60・70歳(節目検診)	歯周疾患を予防します。80歳まで20本の歯を! 南部地区歯科医師会加入の歯科医院で実施する歯と歯ぐきの検診です。		1,400円

★乳がん・子宮がんは2年に1回の検診です。18年度に受診した方は対象外となります。 ▲国保ドックを受けた方は検査が重複するので受診できません。

「住民健診のお知らせ」が変わります!!

「お知らせ」のすみからゆくりはがすように広げると、新聞の半分ほどの大きさになります。 ※ハサミは使わないでください。

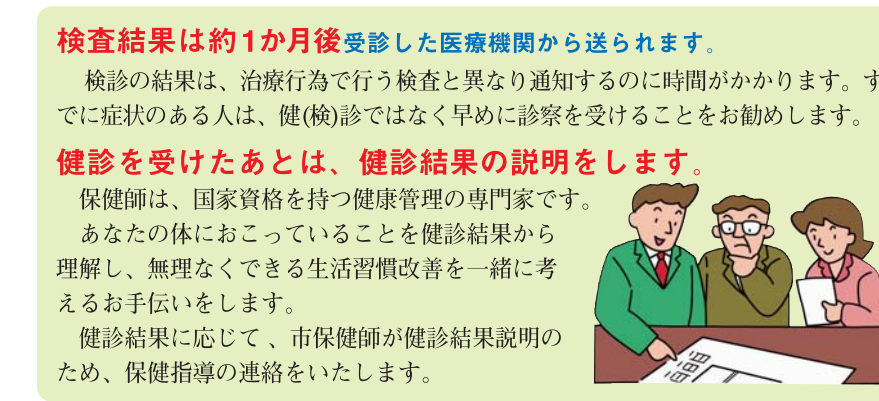


検査結果は約1か月後受診した医療機関から送られます。

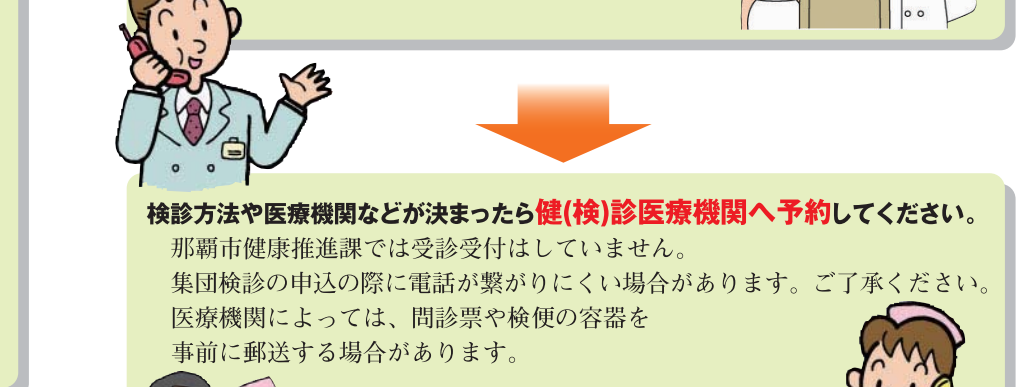
検診の結果は、治療行為で行う検査と異なり通知するのに時間がかかります。すでに症状のある人は、健(検)診ではなく早めに診察を受けることをお勧めします。

健診を受けたあとは、健診結果の説明をします。

保健師は、国家資格を持つ健康管理の専門家です。あなたの体におこっていることを健診結果から理解し、無理なくできる生活習慣改善と一緒に考えるお手伝いをします。健診結果に応じて、市保健師が健診結果説明のため、保健指導の連絡をいたします。



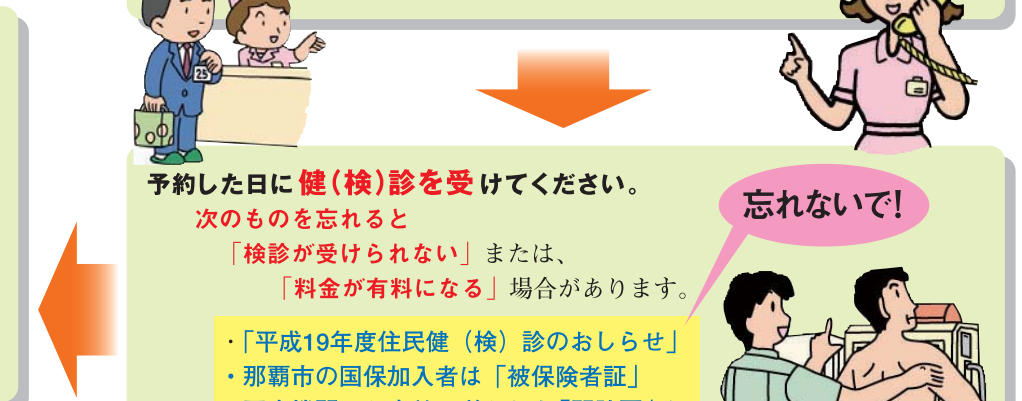
検診方法や医療機関などが決まったら**健(検)診医療機関へ予約**してください。那覇市健康推進課では受診受付はしていません。集団検診の申込の際に電話が繋がりにくい場合があります。ご了承ください。医療機関によっては、問診票や検便の容器を事前に郵送する場合があります。



予約した日に**健(検)診を受けてください。** 次のものを忘れると「検診が受けられない」または、「料金有料になる」場合があります。

- ・平成19年度住民健(検)診のお知らせ
- ・那覇市の国保加入者は「被保険者証」
- ・医療機関から事前に送られた「問診票」や「検便」など

忘れないで!



腹囲が減少した方を表彰します!

ストップ・ザ・85チャレンジ表彰

腹囲の基準(男性85cm、女性90cm)以上の方が対象。3か月以上の健康づくりに取り組んで、基準値以下を達成できたら表彰します。

～昨年の表彰者の声～
(50代男性、腹囲91→76.5cm、14.5cm減)・起床時就寝時の2回体重測定。食べ過ぎに注意し、90分の運動と前後の体操を毎日行った。結果:体調が良くなり、肩こりが良くなった。昔の服が着れた!

【問い合わせ】健康推進課 ☎ 862-9016



健診を受けた後や健康に関するご相談は 各種教室・相談窓口へ


ストップ・ザ・85教室

メタボリック症候群を解消するための教室です。

対象: 那覇市在住在勤の20～50代男性で腹囲が85cm以上の方
日時: 9～11月頃 午後7～9時
場所: 那覇市保健センター

40代男性
職場の同僚と期待と不安の思いで参加。腹囲がなんと91cmから83cmに(8cm減)!! 体調はもちろん、心も頭もスッキリ!! 4年ぶりに那覇マラソンも完走。さらに、思いがけない精神的効果(自信と何事にも前向きな気持ちに…)も大きい。あなたも挑戦し、自分を変える喜びを味わってみて…

【問い合わせ】健康推進課 ☎ 862-9016



糖尿病予防教室

意外に簡単!始めてみよう糖尿病予防術

糖尿病についての理解とその予防法について医師講話と栄養士講話から学ぶ教室です。(2回シリーズで2回実施)

対象: 那覇市民20～64歳、健診を受けて糖尿病が要指導の方
日時: 11月頃、2月頃
場所: 保健センター、北保健センター


【申込み】健康推進課 ☎ 862-9016

糖尿病健康相談(予約制)

糖尿病について気になる方を対象に保健師・栄養士・運動指導士による個別の健康相談です。

対象: 那覇市民40～64歳で糖尿病が要指導の方
日時: 毎月3月曜日 13:30～16:30
場所: 那覇市保健センター

【申込み】健康推進課 ☎ 862-9016



栄養相談(予約制)

肥満や高コレステロール血症、糖尿病などの生活習慣病やその他食生活の悩みに栄養士が個別で相談のります。

〈場所・日程〉
①本庁1階(国民健康保険課向かい) 毎月 第1木曜日 10:00～13:00
②興和志支所(2階) 毎月 第2金曜日 13:30～16:30
③北保健センター(市立病院隣) 毎月第3水曜日 13:30～16:30
④那覇市保健センター(小塚) 毎月第1金曜日 13:30～16:30

【申込み・問い合わせ】那覇市保健センター ☎ 858-1456



市民健康相談

保健師による健康相談を各地域で定期的に行っています。どなたでも相談できます!

〈場所・日程〉
①本庁1階(国民健康保険課向かい) 毎月第2金曜日 9:30～12:00
②興和志支所(2階) 毎月第2・4火曜日 9:30～12:00
③北保健センター(市立病院隣) 毎月第4水曜日 13:30～16:00
④那覇市保健センター(小塚) 毎月第4水曜日 13:30～16:00

【問い合わせ】健康推進課 ☎ 862-9016

65歳以上の介護予防事業

65歳以上で介護予防検診を受けた方に、「生活機能の低下」が認められた場合は、那覇市地域包括支援センター(チャージンゆう課)が介護予防事業をご紹介します。

- ＊がんじゅう教室
- ＊口腔機能向上教室
- ＊筋力トレーニングなど

【問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 951-3266

