

年に1回無料です!

特定健診・特定保健指導

令和元年10月発行
発行元 那覇市特定健診課
TEL : (098) 862-0564
FAX : (098) 862-4266
URL: <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>

さあ令和から はじめよう!



対象者：那覇市国民健康保険に加入している 40～74歳の方
健診内容：①診察 ②身体測定 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査
健診期間：通年4月1日～翌年3月31日



お問い合わせ：那覇市役所 特定健診課
☎ 862-0564 FAX 862-4266

那覇市 特定健診 🔍



あなたの結果は? 「はい」の数を数えてみましょう

- 0個の場合、とても健康的です。現在の生活を続けて下さい。年に1回特定健診で、健康チェック。
- 1~2個の場合、まだ大丈夫!でも油断は禁物。
- 3~4個の場合、やや心配です。
- 5~6個の場合、とても心配です。
- 7個以上の場合、メタボリックシンドロームになる危険性があります。特定健診を受けていますか?

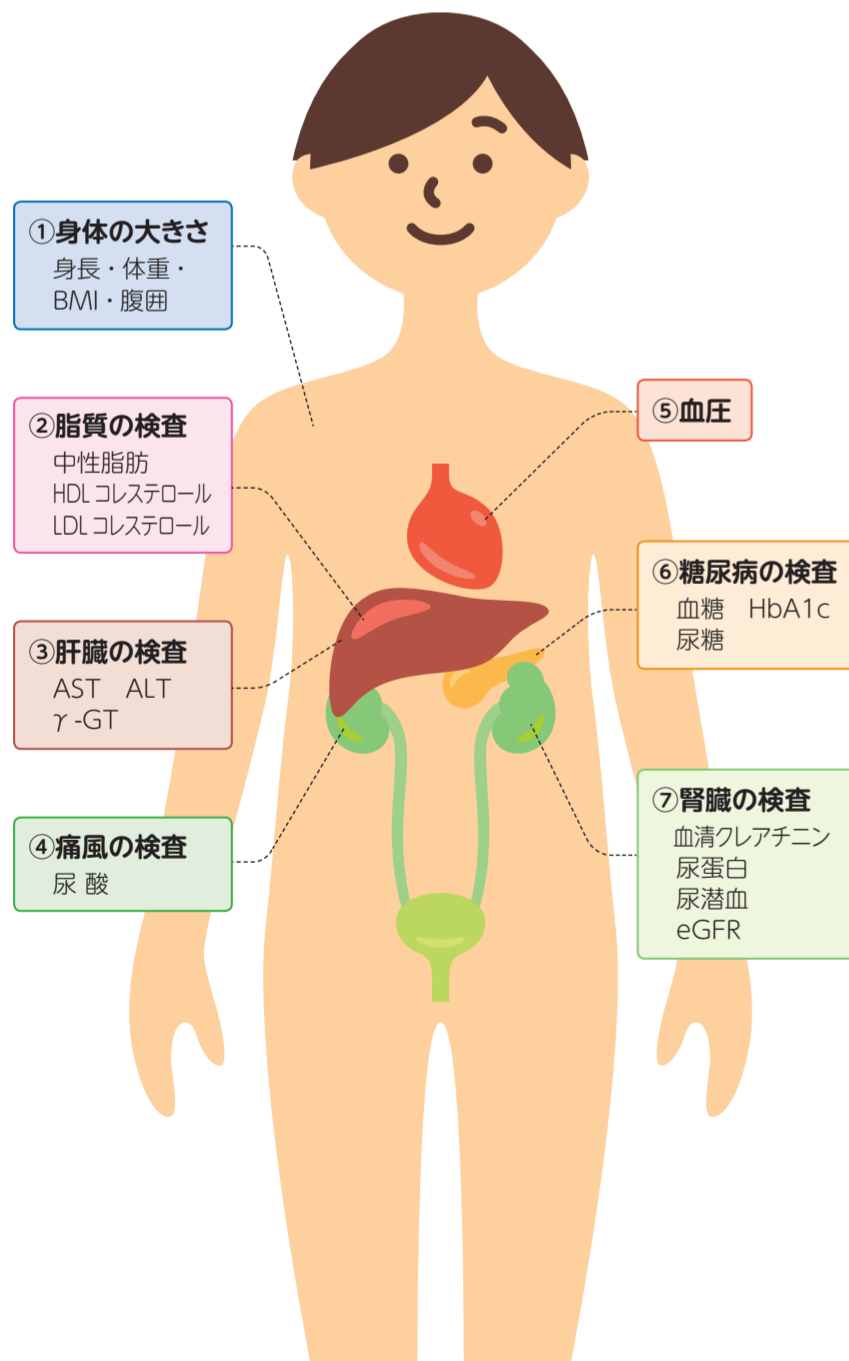
前のページにメタボ予防・脱出のヒントがあります!



特定健診でからだの声を聞いてみませんか?

私達が生活していくために、身体は休みなく働き続けています。年に1度は特定健診で、そんな身体の声に耳を傾けてみませんか。

1回の血液検査でこんなにたくさんのことがわかります!



特定健診の結果は、お一人お一人違います。健診結果についてのご相談がありましたら、下記までご連絡ください。

特定健診課 : 098-862-0564

	検査項目	検査で分かること	正常	基準値をはずれると
① 身体の大きさ	BMI	体格指数 肥満度を判定	18.5~24.9	生活習慣病の危険性が高くなる。
	腹囲 (cm)	内臓脂肪の蓄積	男 84以下 女 89以下	
② 脂質の検査	中性脂肪 (mg/dl)	体内に貯蔵されるエネルギー源	149以下	動脈硬化を促進し、 心筋梗塞や狭心症の危険性を高める。
	HDL コレステロール (mg/dl)	余分なLDLコレステロールを回収する	40以上	
	LDL コレステロール (mg/dl)	全身へコレステロールを運ぶ	119以下	
③ 肝臓の検査	AST (GOT) (IU/l)	急性肝炎、慢性肝炎、 肝硬変などの指標	30以下	肝細胞が壊れ、血液中に出てくる。 肝炎や脂肪肝の状態が予測される。
	ALT (GPT) (IU/l)		30以下	
	γ-GT (γ-GTP) (IU/l)	アルコール性脂肪肝など	50以下	
④ 痛風の検査	尿酸 (mg/dl)	たんぱく質が分解されてできる老廃物	7.0以下	血液中で針状に結晶化し、 痛風発作や腎障害を引き起こす。
⑤ 血圧	収縮期 (mmHg)	心臓から血液を送り出される時の圧力	129以下	血管を傷つけ、脳卒中・腎障害等を引き起こす。
	拡張期 (mmHg)	血液が心臓に戻る時の圧力	84以下	
⑥ 糖尿病の検査	血糖 (mg/dl)	空腹時	99以下	糖尿病の危険性が高くなる。 三大合併症(眼、腎臓、神経)を引き起こす。
		随時	139以下	
	HbA1c (%) (ハモグロビンエーワンシー)	過去1~2か月の平均的な血糖値	5.5以下	
	尿糖	尿中のブドウ糖の量	(-)	
⑦ 腎臓の検査	血清クレアチニン	たんぱく質の燃えカス	男 1.00以下 女 0.70以下	腎機能低下が予測される。 老廃物を外に出す能力が落ち、 透析の危険性が高くなる。
	尿蛋白	腎障害の最初のサイン	(-)	
	尿潜血	尿に混ざった目に見えない位の微量の血液	(-)	
	eGFR (糸球体濾過量)	腎臓(糸球体)から尿をこしだす力	60以上	

メタボリックシンドローム 危険度チェック

① 朝ごはんを食べないことが多い。
 はい
 いいえ

② 早食い、ドカ食い、ながら食いをすることがある。
 はい
 いいえ

③ 夜食や間食をとることが多い。
 はい
 いいえ

④ 野菜はあまり食べない。
 はい
 いいえ

⑤ 夕食は午後9時以降に食べる人が多い。
 はい
 いいえ

⑥ 通勤や買い物は、車を使う。
 はい
 いいえ

⑦ 味の濃い方を好む。
 はい
 いいえ

⑧ 夕食は午後9時以降に食べる人が多い。
 はい
 いいえ

⑨ ファーストフードやコンビニ食が多い。
 はい
 いいえ

⑩ 特定健診を受けていない。
 はい
 いいえ

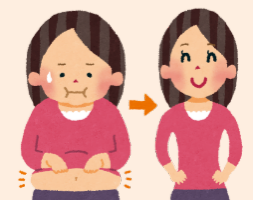
メタボチェックスタート!

あなたのメタボの「危険度」を自己チェックしてみましょう!

令和から始めるメタボ脱出!

「はい」の多かった方は、下記のことから始めてみましょう♪

- ① ひとくち、30回かんで。早食いを抑えましょう。
ひとくち30回かむと消化にも良く、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ② 1日3食、規則正しく食べましょう。
朝食を抜くと脂質代謝のリズムを乱し、糖尿病やメタボリックシンドロームの原因となります。
- ③ 夜食や間食は、控えましょう。
不規則な夜食や頻回の間食はメタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。
- ④ 野菜や海藻から食べるようにしましょう。バランスが大切です。
食べ始めに野菜から食べると満腹感を得られたり、血糖値の急上昇を抑えることができます。
- ⑤ 夜9時以降の食事は、メタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。
夜間や就寝前は、インスリンの効果が下がる等、栄養学上、メタボの原因になります。
- ⑥ なるべく車を使わず、できるだけ歩くよう、心がけましょう。
沖縄県は車社会で肥満全国ナンバー1です。ウォーキングは有酸素運動で肥満解消になります。
- ⑦ 腹囲は男性84cm以下、女性は89cm以下にしましょう。
内臓脂肪蓄積は、腹囲で測定できます。特定健診で正しく測定ができます。
- ⑧ 塩分の取りすぎに注意!甘いものも控えましょう!
過剰な塩分は、高血圧、心臓病、脳卒中の原因になります。味くーたー(濃い味)は控えめに。
- ⑨ 揚げ物や脂肪分を減らしましょう。
ファーストフードやコンビニ食は、メタボの原因である揚げ物や脂肪分が多い傾向があります。
- ⑩ 特定健診を受けましょう♪
特定健診を受けた方で気になる方は、直接、管理栄養士や保健師、看護師からアドバイスがもらえます♪



令和元年度 特定健診 実施医療機関一覧

※予約などは直接お問い合わせください

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	
本庁	曙	曙クリニック	863-5858	真和志	銘苅	のほら元氣クリニック	867-0012	首里	久場川町	光輪会沖縄クリニック	886-5790	
	安謝	安謝医院	868-8665		山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751		久場川町	首里内科クリニック	979-5333	
	天久	大浜第一病院	866-5182		安里	クリニック安里	861-5050		久場川町	たつや脳神経外科	885-8000	
		ながた内科クリニック	869-1024			大道中央病院	886-5678		当蔵町	親泊内科	887-1222	
		若水クリニック	869-5005			又吉内科クリニック	866-0007		鳥堀町	鳥堀養生クリニック	886-3212	
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116		嶺井医院	887-7646	鳥堀町		島袋内科・胃腸科	886-7085		
	泉崎	石川産婦人科	832-3351		国場	こくら台ハートクリニック	855-8810		崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011	
		古謝内科医院	855-2230			古謝泌尿器科クリニック	853-8866		赤嶺	おろくハートクリニック	852-8080	
		友寄クリニック	855-0852		識名	真玉橋クリニック	836-0123			赤嶺	那覇西クリニック	858-5557
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255		大道	沖縄回生クリニック	884-2811		宇栄原	うえばるクリニック	852-0037	
		ともり内科循環器科	868-5888			メディカルプラザ大道中央	886-5678			宇栄原	さつきクリニック	857-1500
	久米	伊集内科医院	864-1188		琉生病院	885-5131	宇栄原			長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914	
	久茂地	形成外科KC	866-5151		仲井真	嘉数胃腸科外科医院	832-1111			宇栄原	はざま胃腸内科クリニック	859-1352
		J O Yレディースクリニックくもじ	943-2500			長田	がきやクリニック			832-8801	小禄	小禄病院
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259		古島	神谷医院	834-0128		小禄	てるきな内科胃腸科医院		858-5005
		かなしろ内科	832-7080			真地	仲本病院	885-3333	金城	かなぐすくクリニック	857-7788	
		川平病院	836-1101		白井クリニック		833-6500	金城		たばる内科胃腸科	858-0005	
		こくらクリニック	855-1020		中山外科胃腸科医院	886-3717	高良	あじとみクリニック	859-5888			
	楚辺	あらかき内科クリニック	851-7828		真嘉比	なかよし内科クリニック		887-3333	高良	おおうらクリニック	859-1941	
	壺川	にこにこ整形外科	836-4807		安木内科	882-4300	田原	いらはクリニック	859-5566			
	壺屋	新川クリニック	863-1511		松川	岸本外科医院		884-8430	田原	守礼クリニック	858-9615	
	泊	新垣クリニック	864-1330		松川	岸本外科リハビリクリニック	885-5550	宮城	かいせいクリニック	858-5577		
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232			首里城下町クリニック第一	885-5000		宮城	沖繩病院	898-2121	
	西	西町クリニック	867-0010		三原	輔仁クリニック	885-6605	中城	ハートライフ病院	0120-123-026		
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017			松川内科小児科医院	855-1901		浦添	あかみねクリニック	873-0071	
		樋川	知念医院		832-1241	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	浦添		浦添総合病院健診センター	0120-861-109	
	松尾	脳外科クリニックくだ	834-2700		与儀	がなほ医院	832-3235	西原	かりまた内科医院	878-5126		
		山城消化器内科医院	832-3055			前田胃腸科医院	832-4889		西原	同仁病院	876-2212	
		山城整形外科眼科医院	836-1100		三原内科クリニック	836-3111	南風原	さくだ内科クリニック	878-2500			
	牧志	石川外科クリニック	869-0330		沖繩赤十字病院	836-7433		八重瀬	アドベンチスト メディカルセンター	946-2844		
		けいわクリニック	951-3759		沖繩セントラル病院	854-5511	八重瀬		与那原中央病院	945-8101		
	松山	仲原漢方クリニック	868-2367		寄宮	ましどり整形外科	854-6215	南風原	沖縄県健康づくり財団 (特定)	889-6474		
		平良クリニック	863-7110			大原医院	854-0211		南風原	沖縄県健康づくり財団 (ドック)	889-6792	
		なはまちクリニック	868-3013		石嶺町	高里内科胃腸科	853-9058	豊見城	沖縄第一病院	888-1151		
		まつおTCクリニック	861-8006			宮城胃腸科内科医院	832-8191		糸満	南部徳洲会病院	998-0309	
	銘苅	松島内科クリニック	866-6289		儀保町	クリニック絆	854-5531	糸満		豊見城中央病院 健康管理センター	852-2000	
		那覇民主診療所	880-9620			金井医院	884-6249		糸満	とよみ生協病院	850-9003	
		久場川町	八重洲クリニック		861-8618	久場川町	叶クリニック	886-0888	糸満	南部病院	994-0501	
			かつれん内科クリニック		860-8615		首里協同クリニック	884-4846				
			喜屋武内科・呼吸器科		868-5676	シャロンクリニック	884-1300					
	徳洲会新都心クリニック	860-0386	きなクリニック		885-4976							
	仲本内科	860-1835	花城内科医院		884-1879							
	平田胃腸科・内科	869-7272	くばがわメディカルクリニック		988-8182							
	さきはら内科	988-3559										

直近のまちかど健診日程表

健診日時と 受付時間	予 約 受付期間	会 場	受けられる健診 ※()は定員数		【予約先と受付時間】 那覇市役所 特定健診課 ☎862-0564 8:30~17:15 (土日祝日を除く)
			特定健診	マンモ	
令和元年 11月28日(木) 13:00~15:30	随時 受付中 定員に 達し次第 終了	那覇市役所 1階 市民会議室	○ (40)	○ (20)	
令和元年 12月26日(木) 13:00~15:30			○ (40)	○ (20)	
令和2年 1月29日(水) 13:00~15:30			○ (40)	○ (20)	

直近の土日・夜間集団健診日程表

健診日時と 受付時間	ネ ッ ト 受付期間	電 話 受付期間	会 場	受けられる健診 ※()は定員数					【予約先と受付時間】 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 8:30~12:00、 13:00~16:00 (土日祝日を除く)	
				特定健診	大腸	胃	肺	子宮		マンモ
令和元年 11月9日(土) 8:15~11:00	9/16~ 9/29	10/2~ 10/4	那覇市職員厚生会館 那覇市おもろまち1-1-1(上下水道局庁舎右側3階) P有料	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)	
令和元年 12月14日(土) 8:15~11:00	11/1~ 11/14	11/18~ 11/20	沖縄産業支援センター 那覇市宇小禄1831-1(陸上自衛隊那覇駐屯地近く)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)	
令和2年 1月10日(金) ①17:30~19:00	11/25~ 12/8	12/10~ 12/12	那覇市保健所 那覇市与儀1-3-21(赤十字病院となり)	○ (40)	○ (40)	×	○ (40)	×	×	

※受けられる健診は予約時にご確認ください。 ◆特定健診(健康診査) ◆がん検診(大腸・胃・肺・子宮・マンモ)