

ほけん info.

すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中はからだにいろいろな変化が起こります。特に気がかりなことがなくても、定期的に妊婦健康診査を受けて、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康をチェックすることが大切です。

Q 妊婦健診って お金がかかるの？

妊婦健診には医療保険が使えません。普通の妊娠は「病気ではない」ため、基本的には全額自己負担となります。

そこで、市では、親子(母子)健康手帳を交付するときに、妊婦健診にかかる費用を補助するため、14枚の受診票(補助券)をお渡ししています。(医療機関からの妊娠証明書は必要ありません)受診票は県内医療機関で利用でき、記載されている検査項目について公費で受けることができます。(公費負担には上限額があり、受診票の金額を超えた場合は自己負担となります)

Q 妊婦健診って なにをするの？

妊婦さんの健康具合や、お腹の赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします(超音波検査は8回分が公費負担で無料となります)。特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。

妊婦健診を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。

Q 受診のタイミングは？

望ましい妊婦健診の回数は、妊娠週数 23 週までは 4 週間に 1 回、24 週から 35 週までは 2 週間に 1 回、35 週から出産までは 1 週間に 1 回の受診をおすすめしています。

1 回目が妊娠 8 週頃とした場合、受診回数は合計 14 回くらいになります。症状によっては、早めの病院受診、医師への相談が必要になりますので自己チェックにも努めましょう。

自己チェック

- むくみ がんこな便秘 性器出血 普段と違うおりもの
- イライラ めまい はきけ・嘔吐 強い不安感
- 今までであった胎動を感じなくなった など

ご案内*妊産婦栄養相談 予約制

毎日の食事を楽しむことは、お母さんと赤ちゃんのからだど心の健康につながります。これからの食事について一緒に考えてみませんか？

- 対象者：那覇市民
- 場所：那覇市保健所(3F 栄養相談室)
- 日程：11月22日(金)・12月27日(金)
13:30~14:30・14:30~15:30・15:30~16:30
- 予約：健康増進課(☎853-7961)

お問い合わせ 地域保健課 ☎853-7962

国保加入の20代・30代のみなさまー!



健診を受けましょう!

無料
です

—生活習慣病を予防・早期発見するための健診です—

「私はまだ若いから・・・」そう思っていないですか?

現在、若い方の生活習慣病(糖尿病・高血圧など)が増えてきています。1年に1度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

- 対象：那覇市国保に加入する20歳~39歳の方(S49年4月1日~H6年3月31日生まれの方)
- 健診機関：県内の医療機関など(医療機関に電話でご確認の上、受診してください。)
- 内容：診察、身体・血圧測定、血液・尿検査
- 期間：平成25年4月1日~平成26年3月31日

お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564

受診の流れ

- ①医療機関へ電話で予約します
※予約のいない医療機関もあります。
- ②保険証を持って受診に行きます
※健診の受診券は、保険証についています。
- ③1~2カ月後、健診結果が戻ってきます
- ④必要な方は、保健指導の案内がきます
将来の健康をつかむチャンス!保健指導を活用しましょう。
こちらも無料!ぜひご利用ください

高齢者インフルエンザ予防接種

10月から那覇市では平成25年度高齢者インフルエンザ予防接種を実施しています。対象者へはお知らせの通知を送付していますので接種をご希望の方は必ず通知書を病院へ持参して接種を受けてください。

- 対象：65歳以上の方、または60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害者手帳1級程度の障がい有する方
- 接種費用：1,000円
- 実施期間：平成25年10月から平成26年1月末まで

接種は義務ではありません。接種をするかどうかは本人の判断となります。予防接種を受けてからワクチンの効果が現れるまでに、約2週間程度かかりますので(個人差があります)、希望される方は、流行前に接種することをおすすめします。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

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]

・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。

診療時間・受付場所		診察時間				
		月	火	水	木	金
内 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
小 児 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予	総	予	総	予
皮 膚 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	予
産 婦 人 科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予	総	
耳 鼻 咽 喉 科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予	総	予	総	予
眼 科	午前	予	総	予	総	予
	午後	予		予		予
整 形 外 科	午前			予	総	
	午後			予	総	
泌 尿 器 科	午前			予	総	
	午後	予	予	予	予	予
歯 科	午前			予	総	
	午後			予		

予・・・予約のある方 総・・・紹介状持参の方

早期発見!早期治療!

定期的ながん検診を受けましょう!

今やがんは日本人の3人に1人がかかるといわれている身近な病気です。健康だと感じていても、年に一度は検診を受けましょう。

- ・各種がん検診を受診するためには「受診券」が必要です。事前にお問い合わせください。
- ※国保加入者は「国民健康保険被保険者証(国保証)」と「受診券」が一体化されていますので、国保証でがん検診を受診することができます。
- ・社保の方も職場で検診がない場合は補助券が利用できます。
- ・受診券が届かなかった方や紛失した方は、お気軽にお問い合わせください。

健診・検診	内容	対象年齢
胃がん	問診、バリウム検査(胃カメラ可)	
肺がん・結核	問診、胸部レントゲンなど	40歳以上の市民
大腸がん	問診、検便検査	
乳がん	問診、視触診	30歳以上の女性
	問診、視触診、マンモグラフィ(エコー可)	40歳以上の女性
子宮がん	問診、細胞診(頸部の検査)	20歳以上の女性
B型・C型肝炎	問診・肝炎ウイルス検査	40歳以上の市民でこれまで受けたことのない方

集団検診を実施します

【受けられる検診】
胃がん(バリウム)、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん(視触診・マンモ)、特定健診(健康診査)

【予約受付時間】
8時半~12時、13時~16時(土日祝日を除く)
*予約受付期間中に予約してください。

- 【注意事項】
- ①各日程とも定員に達し次第締め切り
 - ②検診当日の受付時間は8時半~10時。予約済みでも受付時間に遅れた方は受診不可。

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

検診日	曜日	予約受付期間	会場
11月17日	日	10/28~11/1	那覇市厚生会館 おもろまち1-1-1 (那覇メインプレイス斜め向かい下水道局庁舎B棟4F)
12月1日	日	11/11~11/15	
1月19日	日	12/24~12/27	沖縄産業支援センター 字小嶺1831-1
2月16日	日	1/27~1/31	
3月16日	日	2/24~2/28	(陸上自衛隊那覇駐屯地近く)
予約先 沖縄県総合保健協会 ☎889-6452			

検診日	曜日	予約受付期間	会場
11月2日	土	10/15~10/18	那覇市医師会生活習慣病検診センター
2月1日	土	1/14~1/17	東町26-1(西消防署隣り)
予約先 那覇市医師会生活習慣病検診センター ☎868-9331			