



特定健診はお済みですか？

特定健診の受診は、平成26年3月31日までうぐいす色の保険証が必要です



お問い合わせ 特定健診課 ☎ 862-0564

特定健診は、**保険証1枚**で無料で受けられます。

平成25年度(～平成26年3月31日)の間に、特定健診を1度も受けていない方は**うぐいす色(左記左側)**の保険証で受診してください。

平成25年度の受診がお済みの方は、平成26年4月1日から、**コスモス色の保険証(左記右側)**で受診することができます。受診期間は平成26年4月1日から平成27年3月31日までです。

※平成26年度の保険証(左記右側)は、納期内に納付している世帯へ、3月1日から随時郵送します。

利用期間：平成26年3月31日まで
今お使いの保険証(うぐいす色)

国民健康保険 被保険者証	記号 那国 番号 123456 有効期限 平成26年 3月31日
兼高齢受給者証 一部負担金割合 3割 (平成26年3月31日)	発行期日 平成25年3月1日
氏名 那覇 花子 生年月日 昭和 12月31日 性別	
取得年月日 平成 4月1日 交付年月日 平成 3月1日 世帯主氏名 那覇 太郎	
住所 900-8585 沖縄県那覇市久茂地1丁目1番1号 那覇アパート101号室	
保険者番号・保険者名 470013 那覇市	

受診券	整理番号	受診期間	負担金
特定健診	1310000001	4月1日～3月31日	無料
がん検診	00000012345	4月1日～3月31日	無料

平成26年3月31日まで
は、ほけんを使って健診を
受けて下さい

この部分が
『特定健診・がん検診』の
受診券となっています
(健診は全て無料)

利用期間：平成26年4月1日から
4月からの新しい保険証(コスモス色)

国民健康保険 被保険者証	記号 那国 番号 123456 有効期限 平成27年 3月31日
兼高齢受給者証 一部負担金割合 3割	発行期日
氏名 那覇 花子 生年月日 昭和 12月31日 性別	
取得年月日 平成 4月1日 交付年月日 平成 3月1日 世帯主氏名 那覇 太郎	
住所 900-8585 沖縄県那覇市久茂地1丁目1番1号 那覇アパート101号室	
保険者番号・保険者名 470013 那覇市	

受診券	整理番号	受診期間	負担金
特定健診	1410000001	4月1日～3月31日	無料
がん検診	00000012345	4月1日～3月31日	無料

平成26年4月
からはほけんに
バトンタッチします

腎臓病 予防講習会

増えています！

慢性腎臓病とは、自覚症状がないまま進んでいく腎臓の病気のことをいいます。

近年、慢性腎臓病が進行して人工透析を受ける人が増加していること、腎機能の低下が脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を増加させることがわかり、もっとも注意すべき病気という認識が高まっています。

慢性腎臓病にならないためにはどうしたらいいの？

どんな検査を受けたらわかるの？

慢性腎臓病と言われたけど何に気をつけたらいいの？

など、講演会では専門の医師がわかりやすくお話しします。

- 日時：3月5日(水) **予約制**
受付：13:00～ 講話：13:30～15:00
- 場所：那覇市役所 12階 第一研修室
- 対象：那覇市民
- 講師：田名毅先生
(那覇市医師会 生活習慣病担当理事)
- 参加費：無料
～特定健診受診者は健診結果を持参しお越しください～

お問い合わせ 特定健診課 ☎ 862-0564

≡ 前回の参加者の声 ≡

- 腎臓について、今まで関心がなかったのですが、血圧や糖尿病と関係があることを初めて知りました。
- タンパク尿が出てもあまり重要なことだと思っていませんでしたが、続くととても大変な病気につながる事がわかりました。
- 健診結果を見ても、何に気をつけたらいいのかわかりませんでした。今日の講話を聞いて、日頃家庭で気をつけるべきことがわかりました。

早めに受けよう！ がん検診

今年度の
受診券の
有効期限は
26年3月31日
までです。



今やがんは日本人の3人に1人がかかると言われている身近な病気です。健康だと感じていても、年に1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。
- 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。
- 社保の方でも職場で検診がない場合は『補助券』が利用できます。

【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)、肝炎ウイルス検診、特定健診(健康診査)

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

助産師訪問

助産師がご家庭を訪問して妊娠、出産、育児についてアドバイスをしています。

- 対象：妊娠・出産について不安のある妊婦さん
生まれた赤ちゃんとお母さん
(※期間は、生後3か月未満まで)
- 日時：助産師から電話をかけ、日時をお約束した上で、ご自宅に訪問いたします。
- 内容：妊娠中の心配ごとや妊婦健診・出産に関すること
お母さんに関すること(産後の経過、母乳、授乳方法等)
赤ちゃんに関すること(体重測定・栄養・お風呂・育児等)
保健サービスなどの紹介(乳児健診、予防接種等)
- 申込：親子健康手帳に添付しているハガキを送付、または電話でのお申込みも可能です

お問い合わせ 地域保健課 ☎ 853-7962



無料

エイズ(HIV)等の無料匿名検査

即日無料匿名検査

- 場所：那覇市保健所(相談室105) **予約制**
- 日時：月・水・金 9:00～11:30、13:00～16:00
- 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です)

エイズ夜間検査

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

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

平成25年度 33名の食生活改善推進員が誕生！

那覇市食生活改善推進員とは、那覇市が開催する養成講座を卒業し、「食」の大切さを地域住民に広く呼びかける、健康づくりの担い手として活動しているボランティアです。

『早ね 早起き 朝ご飯』をテーマにした親子料理教室や、『生活習慣病予防』をテーマにした健康料理教室、フードモデル展示など多岐に渡る活動を行っています。食生活改善推進員の開催する料理教室へ参加を希望される方は、お気軽にご連絡ください。



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]	
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、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がございますので、予めご了承ください。	
診療時間	
月～金	8:45～17:00 左記以外は急病センター
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 ○ ○ ○ ○ ○ ○
歯科口腔外科	午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ 午後 ○ ○ ○ ○ ○ ○
○・・・予約のある方 ○・・・紹介状持参の方	