



広報

# なま 市民の友

第781号毎月1回発行  
2016年(平成28年)

2月

市の人口と世帯	
※( )内はうち外国人	
2015(平成27)年12月末現在	
総人口	324,169 (3,616)
男	157,269 (2,097)
女	166,900 (1,519)
世帯数	147,206 (2,442)

発行：那覇市  
編集：秘書広報課  
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号  
☎(代表)867-0111  
印刷：有限会社サン印刷

## もう受けましたか? 特定健診



40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に行っている特定健診・保健指導。国保加入者は保険証を提示すると『無料』で受けることができます。

多くの医療機関で受けられるなど、メリットは多いのですが、その受診率は伸び悩んでいます。1人でも多くの市民に受診してもらおうと、城間市長が未受診者宅を訪問し、受診の呼びかけをしました。

### お気軽 お手軽 国保 特定健診



特定健診は医療機関で受けられますが、本庁舎での健診や土日の集団健診も行っています。以下の日程の健診はこれからでも間に合います。お早目にご予約ください。

	実施日	当日受付時間	会場	健(検)診項目	予約・問合せ先
まちかど健診	2月24日(水)~26日(金)	13時~15時半	市民会館 1階和室 (受付2階)	特定健診	特定健診課 ☎862-0564
	3月2日(水)~4日(金)		本庁 202AB会議室	乳がん検診 3/24,3/25 3/28は除く	
	3月14日(月)			県総合福祉センター (首里石嶺町在)	
市立病院集団健診	2月11日(木・祝) (予約2月4日(木)まで) 3月12日(土) (予約3月7日(月)まで)	8時~9時	市立病院5階 健診センター	特定健診 がん検診 (胃・肺・大腸)	市立病院 健診センター ☎0120-784-155
日曜日 集団健診	3月20日(日) (予約期間2月29日(月) ~3月2日(水))	8時半~10時	沖縄産業 支援センター (小禄在)	特定健診 がん検診 (胃・肺・大腸・ 子宮頸・乳)	沖縄県 健康づくり財団 ☎889-6452

健診時間は約30分

**特定健診と受診率**  
特定健診は、糖尿病などの生活習慣病を予防・早期発見するため、従来行われていた住民健診の基本健診に代わり平成20年度から始まりました。  
検査内容は、診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査で、生活習慣病を引き起こす確率が高いと言われているメタボリックシンドローム※の早期発見と予防・解消に重点を置いたものとなっています。

市国保加入者の特定健診受診率は、平成24年度をピークに減少に転じ、平成26年度は35.6%でした。今年度も減少傾向に歯止めがかかっておらず、6割以上を占める未受診者の健康が心配されています。(対象者は約5万4千人)  
※メタボリックシンドローム(メタボ)：内臓脂肪型肥満の方が、高血圧、高血糖、脂質異常といった生活習慣病を招くリスクのうち、二つ以上を併せ持った状態のこと

#### お問い合わせ

特定健診課  
☎ 862-0564

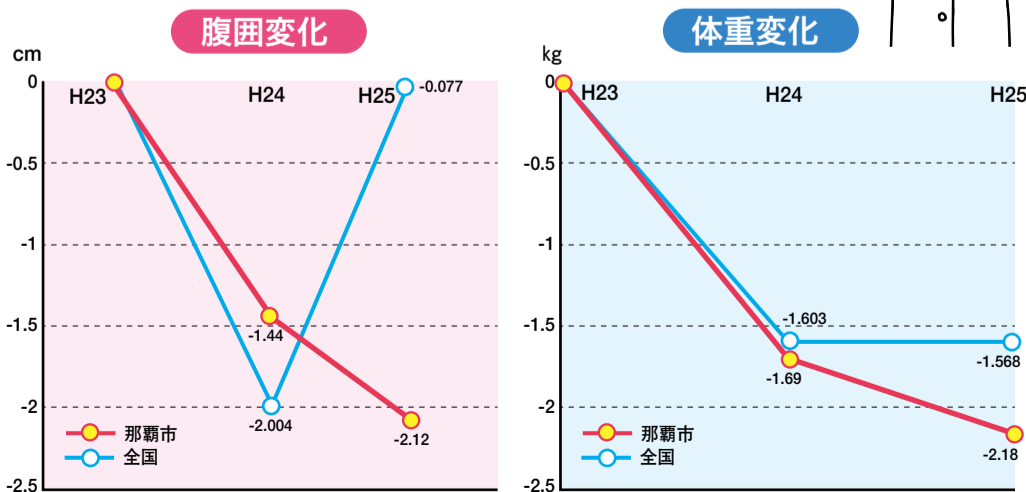
#### 主な紙面

- もう受けましたか? 特定健診..... 1
- 「迷惑行為防止重点地区」を指定/その他..... 2
- 市県民税・国民健康保険税の申告/その他..... 3
- 臨時・非常勤職員募集..... 4
- 情報バック..... 5
- 博物館トピックス/ニュースダイジェスト..... 8

### 保健指導による変化

那覇市の場合、特定健診受診後に保健指導を受けた方は2年後も体重・腹囲ともに減少が大きくなっています。特定健診受診と保健指導を併せて受けることで効果が持続されています。

受診がまだのみなさん、特定健診で今の身体の状態を知ることから始めましょう。



加那原 龍子さん(67歳)

私は毎日運動しているので大丈夫と思っていましたが、コレステロールや中性脂肪が高めでした。家での食事には気を付けていますが、付き合いが多く外食が多かったことが原因と気づきました。「私の健康ファイル」は、ひとりひとりに合わせて用意してくれありがたかったです。

受診後も、健診結果説明会で保健指導などの支援を無料で受けています。また、家庭訪問や電話による相談も行っています。

#### 受診後もフォロー