

# 国保特定健診だより

令和3年8月1日発行  
発行元：那覇市健康増進課  
那覇市与儀1丁目3番21号  
2021年(令和3年)保存版



あなたの体を狙う生活習慣病は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めてしまうことを知っていますか？

自分のために特定健診を受けて、生活習慣病の徴候がないか確認してみませんか？



## 次の A B のうちどちらのあなたを選びますか？

A

B

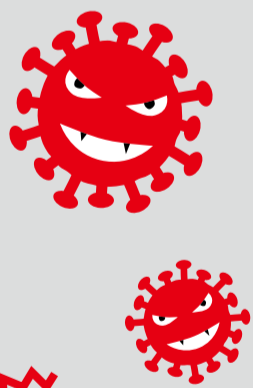
動くの面倒くさい…  
色々言われてうるさい…



明日は仕事が休みだから、  
午前中に健診を受けよう。

新型コロナウイルス  
重症化リスク増！

特定健診・保健指導  
を受けて自分の体を  
再確認！



サイコー!!

早く受けておけばよかった…

疫病退散

## 自分を大事にしてください



対象者：那覇市国民健康保険に加入している40歳～74歳の方  
特定健診の内容：診察、身体・血圧測定、血液・尿検査（費用：無料）

お問い合わせ 那覇市保健所 健康増進課  
電話 853-7961 FAX 853-7965



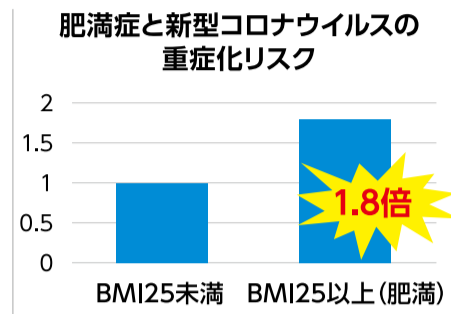


# コロナ太りを解消しよう!! 肥満が病気の引き金に!!

## 新型コロナウイルス感染症と肥満の関係

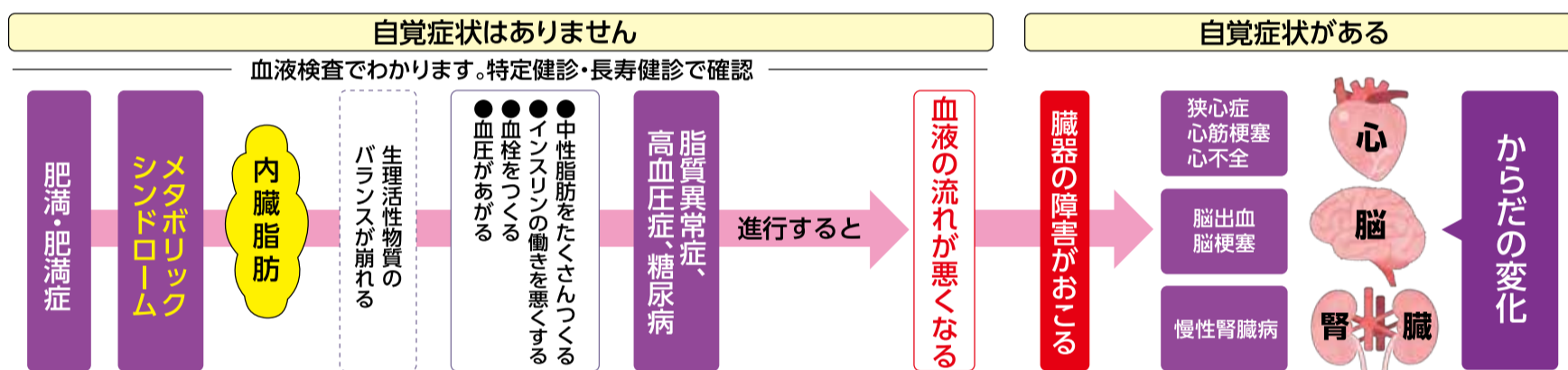
肥満のある人が新型コロナウイルスに感染すると、重症化しやすいことがわかっています。理由として諸説ありますが、肥満による内臓脂肪の過剰蓄積が横隔膜の動きを阻害し、呼吸器症状を悪化させると考えられています。

肥満の解消は新型コロナウイルスの重症化を防ぐことにつながります。食事、運動など生活習慣を改善し、肥満の予防・解消に努めましょう！



## なぜ、肥満がだめなの？～肥満は、病気への入り口です～

肥満によって内臓脂肪が蓄積されると、この内臓脂肪から分泌される悪玉物質によってさまざまな病気が誘発されます。最近では、認知症やがんの発症にも関係していると言われています。



## 食事、運動で肥満を予防・解消しよう！

### ●食事について

エネルギーの摂取量(食事量)と消費量(運動量)のバランスがとれていることが大事です。エネルギー過剰摂取にならないように努めましょう。

#### ポイント1 ゆっくり食べよう

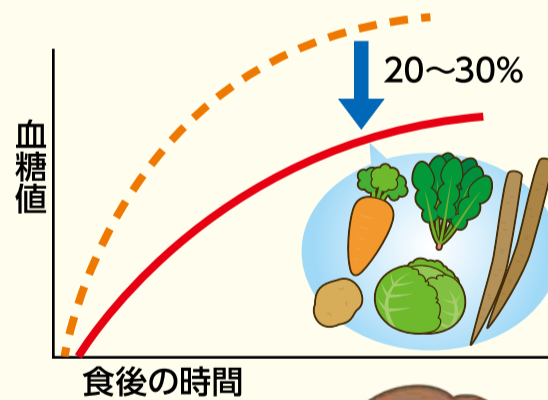
ゆっくり食事をする事で、少量で満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になります。

#### ポイント2 野菜を先に食べよう

先に野菜を食べると食物繊維の働きで等の吸収が遅くなり、血糖値上昇・インスリン分泌が緩やかになります。

### ●運動について

まずは日常生活の中で活動量を増やすよう心がけましょう。通勤時の徒歩や掃除・洗濯などの家事も立派な運動です！！



ゆっくりよくかむことで効果が高まる



## 早世(65歳未満死亡) 全国ワースト1位

沖縄県のメタボリックシンドローム対象者、肥満者の割合が全国一となっています！

また、沖縄県では65歳未満の死亡率も全国一高く、急性心筋梗塞や脳血管疾患など、生活習慣病の合併症により、働き盛りの年齢で早世する人も多くなっています。

肥満を改善し、長寿県沖縄を取り戻しましょう！！

## 全国47都道府県のうちの沖縄県の位置

■40歳～64歳の死因別をみてみました。

	虚血性心疾患		脳血管疾患	
	男性	女性	男性	女性
40代	2位	1位	11位	3位
50代	19位	9位	3位	16位
60～64歳	13位	4位	11位	2位

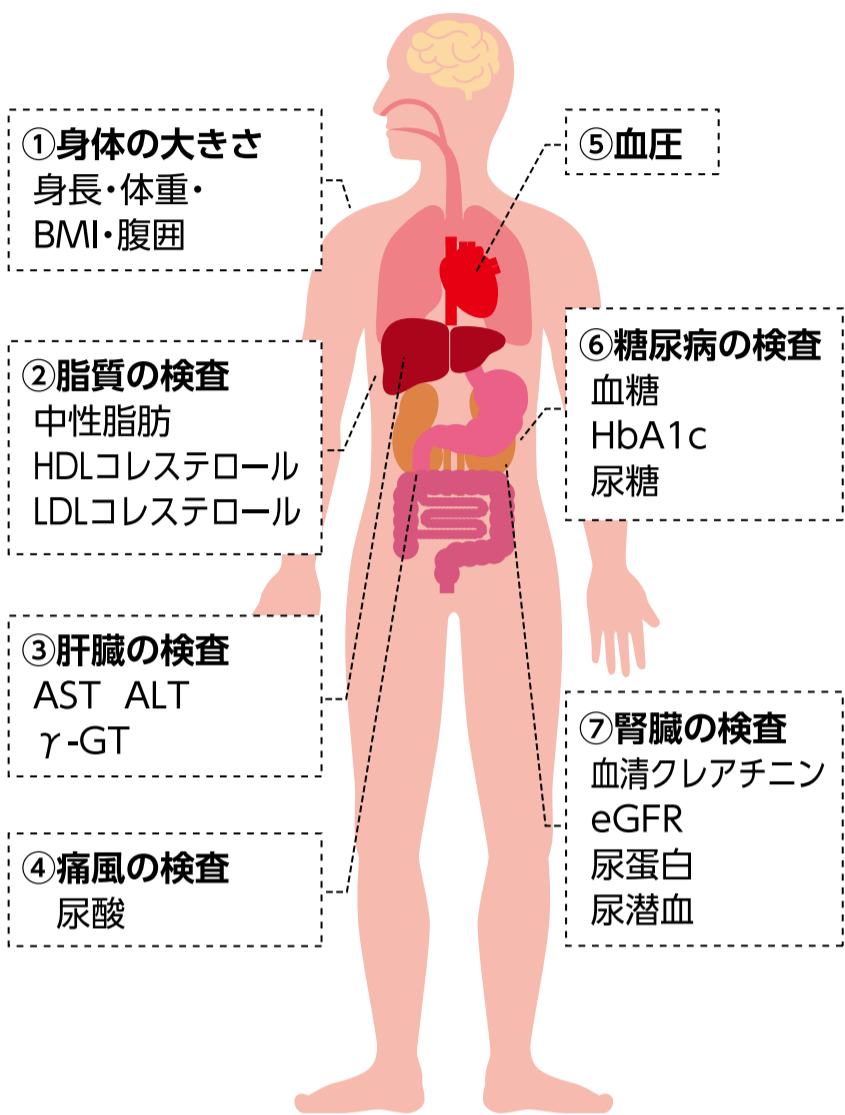
(47都道府県中 人口10万対)





# 特定健診で身体の声聞いてませんか？

1回の特定健診でこんなにたくさんの方が分かります！



	検査項目	検査で分かること	基準値をはずれると	
① 身体のおおきさ	BMI	体格指数 肥満度を判定	メタボリックシンドロームの危険性が高くなる。	
	腹囲 (cm)	内臓脂肪の蓄積		
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	動脈硬化を促進し、心筋梗塞や狭心症の危険性が高まる。	
	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		
	LDLコレステロール (mg/dl)	全身へコレステロールを運ぶ		
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	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)			
	γ-GT (γ-GTP) (IU/l)	アルコール性脂肪肝など		
④ 痛風	尿酸 (mg/dl)	たんぱく質が分解されてできる老廃物	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)	心臓から血液が送り出される時の圧力	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		
⑥ 糖尿病の検査	血糖	空腹時 (mg/dl)	血液中のブドウ糖の量	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 (mg/dl)		
	HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)		過去1~2カ月の平均的な血糖値	
	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	腎機能低下が予測される。老廃物を外に出す能力が衰え、人工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	

## 自分の腎臓のこと知っていますか？

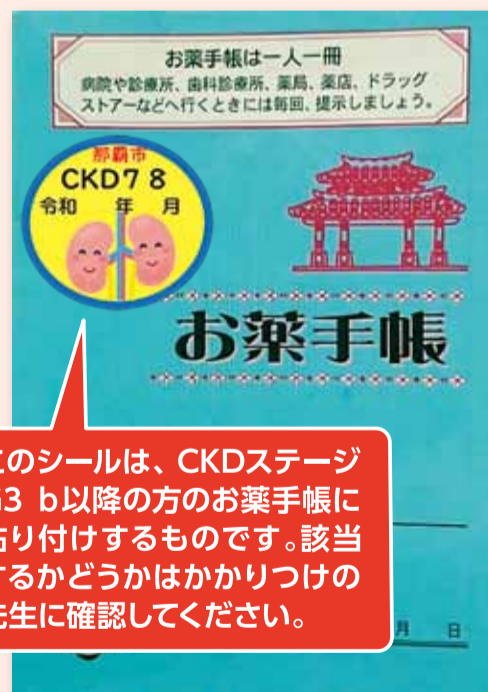
早い時期から、腎臓を大切に！！自分自身でも気を付けてみませんか？  
かかりつけの先生や、薬剤師さん、初めて受診する病院の先生へ、  
カードやお薬手帳のシールで腎臓の状態を伝えることができます。

那覇市CKD安心カード(病院名： )

CKDステージ(病期)	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の働き具合	ほぼ正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	高度低下	末期腎不全
eGFR	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15未満
症状	自覚症状はほとんどなし		疲れ、むくみ、息切れなど 透析の準備			

日本腎臓学会「CKD診療ガイドライン2018」より引用、改変  
腎機能の結果で、飲めない薬や、量の調整が必要となるお薬があります。お薬を処方してもらう際に提出してください。G3b、G4、G5の患者様は腎臓内科受診が推奨されています。 那覇市慢性腎臓病(CKD)病診連携推進会議・CKD78

※実物は名刺サイズ



## 慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気？

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気です。主な原因は、高血圧や糖尿病、メタボ、加齢などによって起きるとされています。腎臓はかなり悪くなるまで症状があらわれず、腎臓を直接よくする薬はないため、健診による早期発見が欠かせません。予防には、日ごろの生活習慣の改善も大切です。

特定健診を受けることで、腎機能の状態(尿たんぱくの有無、eGFR)を知ることができます。

# 令和3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
本庁	曙	曙クリニック	863-5858
	天久	大浜第一病院	866-5182
		ながた内科クリニック	869-1024
		若水クリニック	869-5005
		上之屋	おもろまちメディカルセンター
	泉崎	古謝内科医院	855-2230
		友寄クリニック	855-0852
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255
		ともし内科循環器科	868-5888
	久米	伊集内科医院	864-1188
	久茂地	仲松内科クリニック	861-3875
		新健幸クリニック	861-5700
		JOYレディースクリニックくもじ	943-2500
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259
		かなしろ内科	832-7080
		川平病院	836-1101
	楚辺	こくらクリニック	855-1020
		あらかき内科クリニック	851-7828
		壺川	にこにこ整形外科
	壺屋	新川クリニック	863-1511
		泊	新垣クリニック
	仲地胃腸内科クリニック		866-3232
	西	西町クリニック	867-0010
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017
	樋川	知念医院	832-1241
		脳外科クリニックくだ	834-2701
		山城消化器内科医院	832-3055
山城整形外科眼科医院		836-1100	
牧志	石川外科クリニック	869-0330	
	けいわクリニック	951-3759	
	仲原漢方クリニック	868-2367	
松尾	平良クリニック	863-7110	
	なはまちクリニック	868-3013	
	まつおTCクリニック	861-8006	
	松島内科クリニック	866-6289	
	那覇民主診療所	880-9620	
松山	八重洲クリニック	861-8618	
銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615	
	喜屋武内科・呼吸器科	868-5676	
	徳洲会新都心クリニック	860-0386	

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号
本庁	銘苅	仲本内科	860-1835
		平田胃腸科・内科	869-7272
		さきはら内科	988-3559
		のはら元氣クリニック	867-0012
	安里	クリニック安里	861-5050
		大道中央病院	886-5678
		又吉内科クリニック	866-0007
		嶺井医院	887-7646
		国場	こくら台ハートクリニック
	識名	古謝泌尿器科クリニック	853-8866
		真玉橋クリニック	836-0123
	大道	メディカルプラザ大道中央	886-5678
		琉生病院	885-5131
	仲井真	嘉数胃腸科外科医院	832-1111
		がきやクリニック	832-8801
	長田	のぶ内科クリニック	832-2266
		神谷医院	834-0128
	古島	仲本病院	885-3333
那覇市立病院		0120-784-155	
真地	白井クリニック	833-6500	
	真嘉比	みやら内科クリニック	886-5858
なかよし内科クリニック		887-3333	
松川	安木内科	882-4300	
	岸本外科リハビリクリニック	885-5550	
	首里城下町クリニック第一	885-5000	
	輔仁クリニック	885-6605	
三原	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	
	がなは医院	832-3235	
	前田胃腸科医院	832-4889	
与儀	三原内科クリニック	836-3111	
	沖縄赤十字病院	836-7433	
寄宮	沖繩セントラル病院	854-5541	
	ましどり整形外科	854-6215	
首里	大原医院	854-0211	
	クリニック絆	854-5531	
	金井医院	884-6249	
	叶クリニック	886-0888	
	首里協同クリニック	884-4846	
儀保町	シャロンクリニック	884-1300	
	きなクリニック	885-4976	

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号
首里	儀保町	花城内科医院	884-1879
	久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182
		光輪会沖繩クリニック	886-5790
		首里内科クリニック	979-5333
		たつや脳神経外科	885-8000
	崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011
当蔵町	親泊内科	887-1222	
	鳥堀養生クリニック	886-3212	
鳥堀町	鳥堀内科・胃腸科	886-7085	
赤嶺	おろくハートクリニック	852-8080	
	那覇西クリニック	858-5557	
宇栄原	うえはるクリニック	852-0037	
	さつきクリニック	857-1500	
小禄	はざま胃腸内科クリニック	859-1352	
	小禄病院	857-8713	
金城	てるきな内科胃腸科医院	858-5005	
	かなぐすくクリニック	857-7788	
高良	たばる内科胃腸科	858-0005	
	あじとみクリニック	859-5888	
田原	おおうらクリニック	859-1941	
	いらはクリニック	859-5566	
宮城	守礼クリニック	858-9615	
	かいせいクリニック	858-5577	
那覇市外※1	宜野湾	沖繩病院	898-2121
	中城	ハートライフ病院	870-3730
		あかみねクリニック	873-0071
	浦添	浦添総合病院健診センター	0570-010-986
		同仁病院	876-2212
		さくだ内科クリニック	878-2500
		かりまた内科医院	878-5126
	西原	みやぎ内科循環器科ファミリークリニック	871-3088
	与那原	アドベンチストメディカルセンター	946-2844
	南風原	与那原中央病院	945-8101
八重瀬	沖繩県健康づくり財団	889-6474	
	沖繩第一病院	888-1151	
豊見城	南部徳洲会病院	998-0309	
	豊見城中央病院附属 健康管理センター	852-2000	
	とよみ生協病院	850-9003	

※1 掲載している医療機関以外でも、市外で特定健診を受診できる場合がありますので、健康増進課へお問い合わせください。

☎ 853-7961

## 平日忙しい方はこちら！ 今年度の土曜日・夜間集団健診日程表

健(検)診日時と受付時間	曜日	ネット予約期間	電話予約期間	健診会場	受けられる健診 ※数字は定員数					
					特定健診	肺	胃	大腸	子宮	乳
令和3年 10月16日 8:30~10:30	土	8月25日 ~ 9月12日	9月15日 ~ 9月17日	那覇市保健所 那覇市与儀 1-3-21 駐車台数に限りがあります。	60	60	×	80	×	×
11月12日 夜17:30~ 19:00	金	9月17日 ~ 10月8日	10月13日 ~ 10月15日	那覇市役所 1階市民会議室 那覇市泉崎 1-1-1 ※2	60	60	×	80	×	×
12月11日 8:30~10:30	土	10月22日 ~ 11月7日	11月10日 ~ 11月12日	那覇市職員厚生会館 P有料 那覇市おもろまち 1-1-1	120	120	30	150	80	40
令和4年 1月15日 8:30~10:30	土	11月26日 ~ 12月12日	12月15日 ~ 12月17日	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	120	30	150	×	×

※2 平日の午後、那覇市役所内で実施している「まちかど健診」もあります。詳細は健康増進課へお問い合わせください。

### 集団健診の予約先

#### 沖縄県健康づくり財団

電話予約

TEL:098-889-6452

8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00

土日祝日を除きます。

ネット予約

URL: [www.ganjuu.or.jp](http://www.ganjuu.or.jp)

詳細は健康づくり財団のホームページをご確認ください。



### 【編集後記】～集団健診を振り返って～

5月23日(日)に行われた集団健診は、健康意識の高まりもあり多くの方が受診されました。

集団健診会場ではこまめに消毒するなど、徹底した感染防止対策により、安心して受診できるよう、受診環境を整えています。

今後も受診者多数により、予約受付ができなくなる可能性がありますので、早めに予約されるようにしてください。

