

国保健診だより

2008年(平成20年)10月号

発行
那覇市役所
特定健診課
直通: 862-0564

保存版

自己負担は**無料!!**
健診で**旅行券**も当たる
(9月議会へ提案中)

国保加入の40~74歳の皆さん

特定健診は受けましたか?

後半になると混みあいます。お急ぎください!

受診期間: のこり4ヶ月(H21年1月31日迄)

ご自身の身体の声に耳を傾けていますか?あなたの健康を守るのはあなた自身です。特定健診を受けて、いつまでも健康に過ごしましょう。

特定健診って受けた方がいいの?

受診することで...

- 今の健康状態を知ることができ、必要に応じて特定保健指導が受けられます。生活習慣病を予防し、健康でいきいき生活
- 特定健診を受診された方を対象に、抽選で旅行券が当たる(9月議会へ提案中)
- 平成24年度に目標の健診受診率を達成すると、国保の負担金が4億円余減額されます。

受診を忘れると...

- 生活習慣病の芽に気づかず、知らず知らずのうちに生活習慣病や重症になっている危険性も。

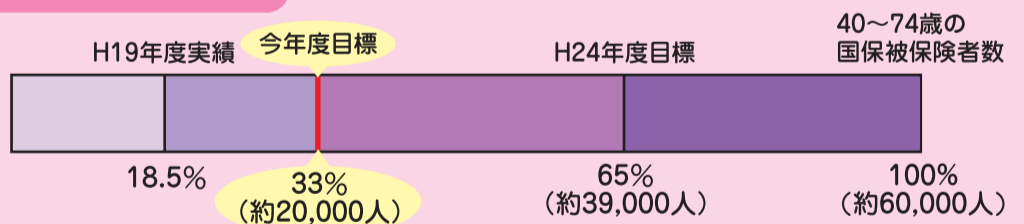
さらに...

- 平成24年度に目標が達成できない場合は、最大で4億円余のペナルティーが課され、国保加入者の保険税の負担増としてはね返ります。

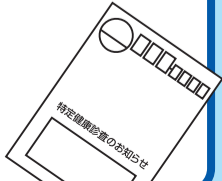
5年後の負担が4億円余減額されるのか、それとも4億円余多くなるのか!?

那覇市の目標と低い受診率

H19年度の実績は18.5%(11,341名)でした。H24年度に目標の65%を達成するためには、国保加入者のご協力が不可欠です。



健診の受け方

- 1 受診券の確認**
5月に送付済みです。紛失した方は再発行します。

- 2 健診委託機関へ予約**
県内のほとんどの医療機関で受診できます。予約時に確認してください。
- 3 受診**
受診券と保険証を持って、受診してください。健診は短時間で済みます。
- 4 結果通知**
医療機関から健診結果が届きます。
※健診結果は、那覇市特定健診課にも報告されます。
- 5 特定保健指導**
保健指導の支援が必要な方に対して、特定健診課より文書等で連絡します。詳しくは3面をご覧ください。

※受診券の再発行等は、特定健診課(TEL 862-0564)へご連絡ください。

健診結果の見方

あなたの検査結果は、どの色の欄にありますか？

青の欄の方は、食事や運動量のバランスを維持していきましょう。

黄の欄の方は、生活習慣病に進む可能性が高い状態、生活習慣を改善しましょう。

赤の欄の方は、必要に応じて医師の判断により受診をしましょう。

健診結果の

- ・総合判定
 - ・メタボリック判定
 - ・保健指導の必要性
- の項目も確認しましょう

	検査項目	検査でわかること (生活習慣病の視点)	基準値	保健指導	受診
血管が傷む (動脈硬化の危険因子)	BMI	肥満度の判定。 (BMI=体重÷身長 ²) ※身長はmで計算します (例) 体重60kg、身長1m65cmの 人の場合60÷1.65÷1.65=22	18.5~ 24.9以下	25以上	25以上
	★腹囲(cm)	内臓脂肪が蓄積している かどうか分かる。	男 84以下 女 89以下	男 85以上 女 90以上	男 85以上 女 90以上
	★中性脂肪 (mg/dl)	体のエネルギー源。 高いと脂肪組織に蓄えら れ、動脈硬化を促進。	149以下	150~299	300以上
	★HDL コレステロール (mg/dl)	LDL(悪玉)コレステロー ルを回収し動脈硬化を防 ぐ。	40以上	35~39	34以下
	AST(GOT) (IU/l)	肝臓の細胞が壊れると出 てくる酵素。肝臓に炎症が 起こったり、肥満や飲酒で 脂肪がたまって(脂肪肝)高 くなることもある。	30以下	30以上	30以上
	ALT(GPT) (IU/l)		30以下	30以上	30以上
	γ-GTP (IU/l)		30以下	30以上	50以上
抵抗性 インスリン	★空腹時血糖 (mg/dl)	血液中の ブドウ糖 の量。	99以下	100~125 メタボリックは、 110以上	126以上
	HbA1c (%)	過去1~2ヶ 月の平均的 な血糖値	5.1以下	5.2~6.0	6.1以上
	尿糖	尿中の ブドウ糖 の量。	(-)	(+)	(++)以上
血管を傷つける	★収縮期血圧 (mmHg)	心臓から血 液が送り出 される時の 圧力	129以下	130~139	140以上
	★拡張期血圧 (mmHg)	血液が心臓 に戻る時の 圧力	84以下	85~89	90以上
	尿酸 (mg/dl)	主にたんぱくの細胞成分(プリン 体)が分解してできた老廃物。高 いと痛風や腎障害などの原因とな る。	6.9以下	7.0~7.9	8.0以上
付血管に	LDL コレステロール (mg/dl)	血管壁にたまって動脈硬 化を促進する。	119以下	120~139	140以上
血管変化	尿蛋白	腎障害の最初のサイン。	(-)	(+)	(++)以上
	クレアチニン (mg/dl)	たんぱく質のもえかす。腎 機能がかかなり悪くなると高 くなる。	男 1.29以下 男 1.19以下	男 1.30~1.99 女 1.20~1.99	2.0以上
	GFR	糸球体ろ過量。腎臓(糸球 体)から尿にこし出す力が わかる。	90以下	89~51	50未満

メタボリック シンドローム判定

※★は、判定に関連する
検査項目

内臓脂肪の蓄積
+

○の結果の数が

1つあると、
**メタボリック
シンドローム予備群**

2つ以上あると、
**メタボリック
シンドローム該当者**

内臓脂肪蓄積のゆくえ

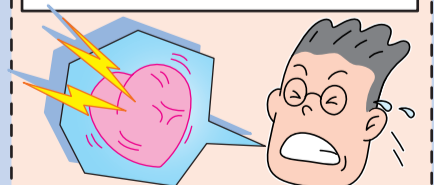
脂肪細胞から分泌される物質
の代謝異常がおきる。

- 糖尿病や高血圧症、高脂血症
を引き起こす悪い物質が多く
分泌される。
- 動脈硬化を抑えるよい物質が
減少する。

血管の炎症や血栓を作りやす
い状態になる。

放置し続けると……

脳卒中・心筋梗塞・腎障害等
(動脈硬化)へと進む。



健診結果や保健指導について、詳しくお聞きになりたい方は、**特定健診課 TEL 862-0564**まで、お電話をくださるか、本
庁5階④番特定健診課窓口まで、お越しください。その際には、**今年の特健診結果表**をお持ちください。

保健指導の流れ



健診から約1ヶ月後

受診した健診機関から結果が届きます。

健診結果や問診等をもとに生活習慣改善の必要度に応じて、下記の流れで保健指導が行われます。

特定保健指導対象者

生活習慣改善の必要性が高い人
(生活習慣病にすすむ可能性が高い)

健診から約2ヶ月半後

保健師等が実施する
保健指導へのご案内(通知)をします
「健診結果説明会」

参加できる方は

健診結果説明会
による保健指導

決められた日時と場所で、
保健師・管理栄養士等が、
保健指導を行います。

参加できない方は

訪問・来所・電話
等による保健指導

あなたの都合(日・場所)に合わせて、
保健師・管理栄養士等が、訪問等
により、保健指導を行います。
特定健診課へご連絡ください。

特定保健指導対象外の方

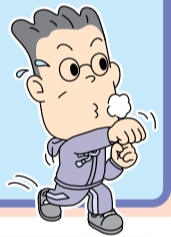
生活習慣改善の必要性が低い人
(生活習慣病にすすむ可能性が低いまたは治療中)

- 生活習慣病で服薬治療中の方は、主治医にご相談ください。
- 上記以外で相談希望の方は、特定健診課までご連絡ください。

<保健指導ってどんなことするの?>

あなたの血管や体がどのような状態なのかをイメージできるように結果の見方を説明します。健診結果が生活習慣とどのように関連しているのか、また今後の見通しをお伝えします。

生活習慣改善の必要な方には、生活習慣改善のための方法を自身で選択できるよう支援します。



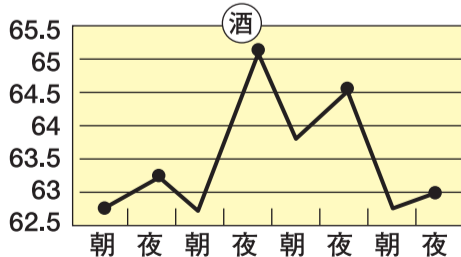
生活習慣改善のために6カ月間、支援します。
~そこには自分にあった健康づくりを実践しているあなたがいる~

年1回 特定健診を受けて、血管や体の状態を点検しましょう!

健診後、こんなに変わりました!

★毎日の食事と体重を記録し始めたBさん(50代男性)

①まず、体重測定と記録をしました。



保健指導は、Bさんが持参した食事と体重の記録を見て話し合いました



② 食事と体重記録をして気づいたこと

- 酒を飲んだ翌日は体重が増えている
- 酒を飲むと食べる量が増える
- 食事は減っているのに体重が減っていない
- 揚げ物が意外に多いことに気づく

③ 取り組んだこと

- 体重を朝夜2回測るようになった
- 酒を飲む日を週5回から3回に減らした
- つまみも記録するようになった
- 揚げ物など油っこい食事の回数を減らした
- ウォーキングを毎朝の習慣にした。食べすぎたらダンベル体操をプラスした

生活習慣改善に向けた取り組みをご紹介します。

昨年の健診結果は? ➡ 1年後の健診結果は?

	19年度	20年度
腹囲(お腹周り)	95	↓ 88
体重	69	↓ 61.8
最高血圧	140	↓ 120
最低血圧	80	80
血糖値	102	↓ 99
HbA1c	5.7	↓ 5.2
中性脂肪	133	↓ 104
GPT	33	↓ 19
γ-GPT	66	↓ 65

腹囲-7cm

体重-7.2kg

ほとんど改善!

<1年後のBさんのコメント>

体重が減ってズボンがゆるゆるに!
健診結果も改善しました!

特定健診以外の健診

国保30代健診(対象:30~39歳)

那覇市国保では、メタボリックシンドロームの該当者・予備群が増加し始める30代の健康管理に着目し、30代の方にも積極的に健診を行っています。

- ◆健診内容 身体計測、腹囲、尿検査、血液検査、医師の診察等
- ◆受診期間 平成21年1月31日まで
- ◆実施機関 県内全域の、特定健診を受託した医療機関等
- ◆自己負担 無料（那覇市国保が特別に負担します。受診時に国保証の提示が必要です。）
- ◆定員 650人

9月10日現在の申込状況 410人
※定員に達し次第終了となります。お早めに。

※受診希望の方は、**特定健診課 (TEL 862-0564)**へお申し込みください。



後期高齢者の健康診査

(75歳以上の方及び65歳以上で一定の障がいのある方)

- ◆健診内容 身体計測、尿検査、血液検査、医師の診察等
- ◆受診期間 平成21年1月31日まで
- ◆自己負担 住民税課税世帯 1,800円 非課税世帯 600円

※詳しくは、**国保・後期高齢医療課 (TEL 862-4262)**へお問い合わせください。

がん検診等

- ◆検診の種類
 - 胃がん検診 子宮がん検診
 - 大腸がん検診 乳がん検診
 - 肺がん・結核検診 歯の健康診査
- ◆受診期間 平成21年1月31日まで
- ◆自己負担 無料（那覇市国保が特別に負担します。受診時に国保証の提示が必要です。）

※それぞれの検診には対象年齢があります。
 ※特定健診とがん検診が同時に受診できる健診機関もあります。（詳しくは、「国保健診だより6月号」をご覧ください。）
 ※上記の検査以外にご自分で検査追加を希望する場合は、自己負担が発生します。
 ※受診希望の方は、**健康推進課 (TEL 862-9016)**へお問い合わせください。

H20年度がん検診の個別検診医療機関が増えました

「特定健診」も同時に受診することができます。

医療機関名	電話番号	大腸	胃	肺	子宮	乳
浦添総合病院	0120-861-109	○	○カ	○	○	マ
南部徳洲会病院	998-0309	○	カ	○	○	マ
与那原中央病院	945-8101	○	カ	○		
新都心大城クリニック	868-7766	○		○		

○印のがん検診を行っています。電話予約のうえ受診してください。

※胃がん検診の「○」はバリウム、「カ」は胃カメラをあらわしています。（胃カメラを希望される場合は追加料金が必要です。）
 ※乳がん検診の「マ」は、視触診+マンモグラフィー併用をあらわしています。（40歳以上が対象です。）

お知らせ宅急便

協定書調印式

8/18に、那覇市と沖縄県理容生活衛生同業組合（那覇支部、真和志支部、首里支部）で、特定健診受診率向上に関する協定書の調印式が行われました。3支部109店が、来店客に対し「健康の第一歩は特定健診から」と呼びかけを行っていきます。



翁長市長と3支部の支部長

日曜日に健診可能な医療機関

那覇市内の下記機関では、日曜日に特定健診を受診することができます。事前に予約してください。

- ◆形成外科KC(久茂地) TEL 866-5151
 - ◆たばる内科胃腸科(金城) TEL 858-0005
 - ◆知念医院(樋川) TEL 832-1241
- 「国立保健医療科学院」ホームページより

平日夜間の健診について相談ができる医療機関(那覇市内)

健診の日時については、直接お問い合わせください。

- ◆新都心大城クリニック(天久) TEL 868-7766

特定健診の実施機関が追加されました(那覇市内)

- ◆又吉内科クリニック(安里) TEL 866-0007

※他の健診機関については、「国保健診だより6月号」をご覧ください。

健康情報コーナー

7月より、国保・後期高齢医療課8番窓口前に「健康情報コーナー」を設置しています。掲示物は毎月変わりますので、来庁時にはぜひお立ち寄りください。



8月の掲示物

自治会説明会

市内各自治会を対象に、特定健診・特定保健指導の説明会を開催しています！説明会希望の自治会は、特定健診課へお問い合わせください。

市民健康講演会のご案内

10/18(13:00開場)に那覇市民会館で「メタボリックシンドローム市民公開講座」を開催します。

<特定健診・特定保健指導に関するお問い合わせ>

那覇市役所 特定健診課 (5階)
 電話：862-0564 FAX：862-4266