

※抜き取ってご覧下さい。

国保健診だより

2009年(平成21年)10月号

— 発行 —
那覇市役所
特定健診課
直通:862-0564

保存版

国保加入の40~74歳の皆さん!!

特定健診は受けましたか?

健診期間：残り4ヶ月!!

~平成22年1月31日まで~

受診券是那覇市から左記のオレンジ色の封筒で送付しています。後半になると混みあい、予約も取りにくくなります。糖尿病等の生活習慣病を予防するために特定健診をぜひ受けましょう。

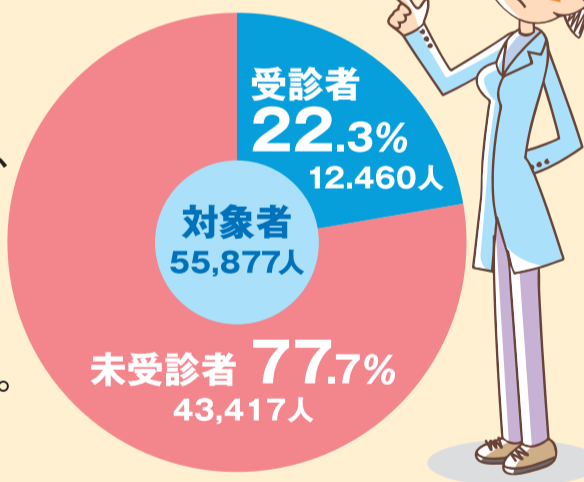


低い那覇市の受診率

平成20年度受診者の割合 (H21年5月時点)

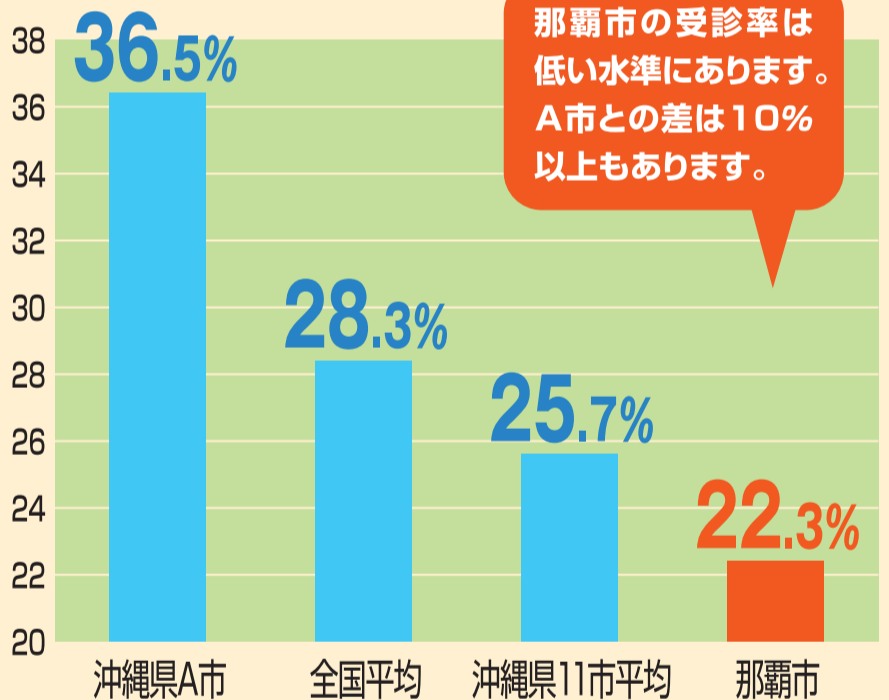
- 対象者人数：約55,877人
- 受診者数：約12,460人 → 22.3%
- 未受診者数：約43,417人 → 77.7%

平成20年度の那覇市の受診者数は約13,000人で、受診率は22.3%と当該年度の目標値である33%に届きませんでした。



沖縄県内他市・全国平均との比較

H20年度受診率(H21年8月現在)



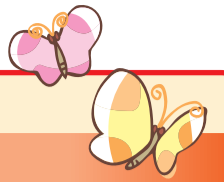
那覇市の受診率は低い水準にあります。A市との差は10%以上もあります。

受診率が低いと国保財政に影響が!!

特定健診の制度で、国が示した目標値を達成できなかった場合、生活習慣病を予防する努力が足りなかったとして、高齢者の医療費を負担するための納付額が増額されます。那覇市の場合、その額は4億6千万円(国保加入者1人あたりで年間約4,000円、4人家族で16,000円)にもなり、ひいては国保税へも影響があります。

特定健診受診の流れ





那覇市国保だけの特典

① 健診料金が無料

那覇市国保ではより多くの対象者に健診を受けていただくために健診料金を無料で実施しています。
 ※ 特定健診の検査項目以外を追加して受ける場合は別途自己負担が発生します。

② 充実した保健指導

那覇市国保では、8名の専門保健師・管理栄養士等が丁寧なサポートで対象者の生活習慣の改善をお手伝いします。

③ 抽選で旅行券が当たる

健診受診者の中から抽選で旅行券・体重計(体脂肪などが分かる体組成計)を進呈します。
 ※ 健診を受けると自動的に抽選の対象になります。申込み等は必要ありません。

H20年は47名に旅行券が当たりました

平成20年度は、健診受診者13,000人の中から抽選で47名の方に旅行券が当たりました。
 当選した方からは、「無料で健診も受けられて旅行券も当たるなんてうれしい。」「家族や友人にも健診を勧めます。もちろん来年も受診しますよ。」と喜びの声を頂きました。

平成20年度公開抽選の様子



当選者来所



H21年度も実施します 那覇市国保だけの特別な特典満載!

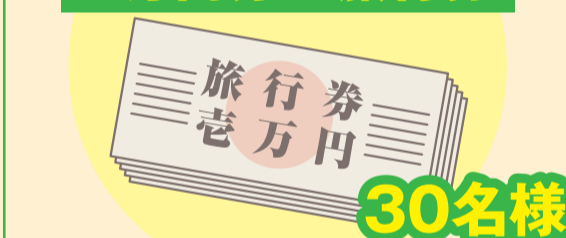
総勢85人に旅行券等が当たる

10万円分の旅行券



5名様

5万円分の旅行券



30名様

体重計(体組成計)



50名様

※ 旅行券の特典は那覇市国保だけが実施しています。

40歳 男性 特定保健指導を受けて、メタボを解消したら、血液・尿検査が改善した

検査項目	特定健診 H20年12月
腹 囲	92
体 重	82.1
中性脂肪	543
LDLコレステロール	162
血 糖	154
HbA1c	8.3
G O T	46
G P T	70
γ-GTP	986
最高血圧	130
最低血圧	96
尿 蛋 白	2+

特定保健指導を受け生活習慣改善に取り組んだ!!



特定健診 H21年5月
83
70
88
68
92
5.8
24
31
110
106
70
±

血液データが改善

体重 約12kg減!
腹 囲 10cm減!

＜健診前の生活習慣＞

- ごはんや沖縄そば等炭水化物、肉が好き。外食もこってりしたものを選ぶ。
- 毎日、ビールジョッキ3杯+泡盛2~3合飲んでいて、お酒のあとのしめにラーメンを食べていた。
- 炭酸飲料水をよく飲む。

＜健診後、取り組んだこと＞

- お酒を完全にやめた。
- 食べる量を減らし、野菜中心の食事に変えた。
- 外食しないようにした。
- 毎日ウォーキングしている。
- 医療機関受診し、定期的に血液検査でからだの状態を確認した。(糖尿病の治療が必要なくなった。)

＜市の結果説明会参加＞

- 健診結果と食事・飲酒の関係
- 肥満の進行と糖尿病悪化のメカニズム
- 食事・お酒の適量を知る。
- 血糖値を下げる食事のとり方(甘いものを控える、食物繊維を多くとる、お酒の基準量を守る)など



特定健診でああなたの腎臓の働きがわかる!!

~特定健診を受けて、透析につながる慢性腎臓病を予防しよう~

那覇市国保のみなさん。特定健診はお済みですか?

特定健診では、**メタボだけでなく**、将来、人工透析になる可能性のある慢性腎臓病 (CKD) も早期に発見・予防できます。

慢性腎臓病 (CKD) ってどんな病気?

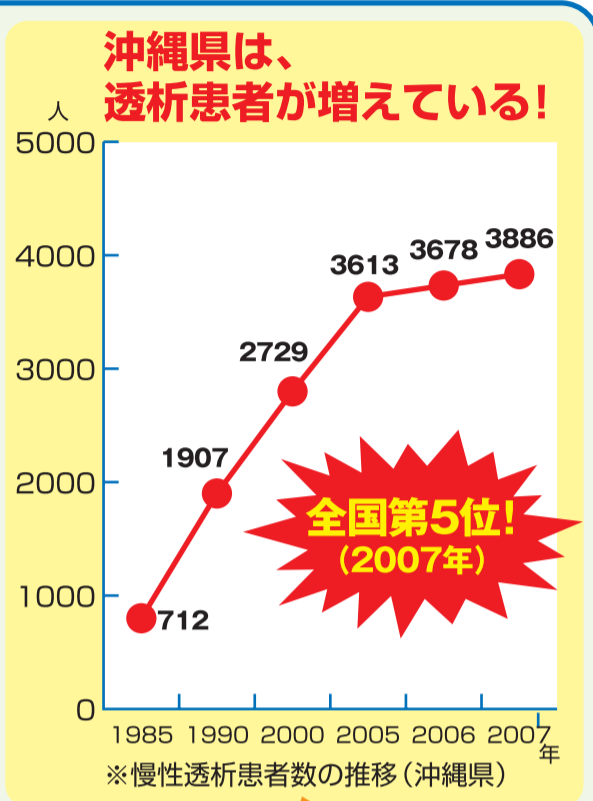
慢性腎臓病 (CKD) は、**自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下**していく病気です。

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。**CKDでは、心臓病や脳卒中を起こす危険性が約3倍高まる**ことがわかっています。

人工透析って増えているの?

沖縄は透析患者数が**全国第5位!**メタボや糖尿病が多いことも一因と考えられます。

那覇市でも**年々増加**しており、**新規透析導入も59歳**と県の61歳より若くなっています。



腎臓も傷めてしまう! 生活習慣病・メタボリックシンドローム



腎臓は悪くなるまで**自覚症状がありません**。症状が現れた時にはかなり病気が進行し、透析を受けなければならない場合もあります。

※慢性腎臓病 (CKD) を予防するためには………**定期的**に健診を受けることが大切。 **そこで** **特定健診**です。

特定健診では、腎臓の働きがわかる検査があります。

1. GFR (糸球体ろ過量)

➡ **いら**ないものを捨てる力をみます。
※GFRは(糸球体ろ過量)は、3項目から計算します。



- ①年齢 ②性別
- ③**血清クレアチニン** ➡ **血液検査**でわかります。

腎臓の働きの程度

GFR 100 → 腎臓 (糸球体) が傷んでいない状態。100%仕事ができる。
GFR 50 → 腎臓 (糸球体) が傷んで、50% (半分) しか仕事ができない。
※加齢によっても腎臓の働きは低下します。GFR50未満 (70才以上は40未満) の場合は医療機関に相談しましょう。

2.尿蛋白 ➡ 尿検査

➡ **体にとって必要なもの (蛋白) を捨てていないか**をみます。
※蛋白質は、私達の体をつくる材料となる大切な栄養素。正常であれば、腎臓で再吸収され、ほとんど尿中にでることはありません。

蛋白尿は、腎臓の働きが低下していることを示す**最初のサイン**。

健診で自分の腎臓の状態を知ることが自分の腎臓を守る第一歩。GFR、尿検査に異常がでたら、医療機関を受診し医師に相談しましょう。



健診についてよくある



Q 痩せているから受けなくて良いの？

A 特定健診ではメタボリックシンドロームかどうか分かるだけではなく、肝機能や腎機能、代謝系に異常がないかも確認することができます。

Q 集団・個別でそれぞれ健診料金が違うの？

A 那覇市国保では、より多くの対象者に健診を受けていただくために、集団でも個別でも健診料金は無料です。

Q 必ず受けなくてはいけないの？義務なの？

A 健診は義務ではありませんがご自身の健康のため、生活習慣病の予防と早期発見のためぜひ健診を受けましょう。

Q 通院中だけど受けられないのかな…？

A 通院中でも特定健診の対象ですので受診できます。主治医と相談し、受診しましょう。

Q 特定健診はだれが受けられるの？

A 那覇市国民健康保険加入の40～74歳すべての方が対象です。

Q 健診は毎年受けなくてはいけないの？

A 毎年健診を受けることが大切です。去年、健診を受けて大丈夫だった人も、自分の知らない間に体は変化していきますので毎年の健診が重要になります。加えて、那覇市国保では、皆様の健診結果を5年間管理しますので、個々に適したアドバイスも可能となります。

個別健診について

特定健診は那覇市内だけでなく県内のほとんどの医療機関で健診を受けることができます。受診の際は直接医療機関に予約をしてください。

集団健診(土曜日実施)のお知らせ

今年度の集団健診は残り4回になります。集団健診は土曜日に実施しているため、仕事が忙しく平日に受診できない方にお勧めです。日程は下記のとおりです。※予約先に申し込み後、受診して下さい。

健(検)診日	特定健診	胃	大腸	肺	乳	子宮	予約受付期間
①10/17(土)	●	●	●	●	●	●	9/28～10/2
②11/14(土)	●	●	●	●			10/26～10/30
③12/19(土)	●	●	●	●	●	●	11/30～12/4

予約先：沖縄県総合保健協会 TEL.889-6452
会場：那覇市保健センター (那覇市西高校となり)

健(検)診日	特定健診	胃	大腸	肺	乳	子宮	予約受付期間
①11/7(土)	●	●	●	●	●	●	10/19～10/23

予約先：那覇市医師会 TEL.868-9331
会場：生活習慣病検診センター (那覇市西消防署となり)

日曜日に健診を受けることができる那覇市内の医療機関

- ◆ 形成外科 K C (久茂地) 時間 9:30～17:30
TEL.866-5151
- ◆ たばる内科胃腸科 (金城) 時間 9:00～17:30
TEL.858-0005
- ◆ 知念医院 (樋川) 時間 9:30～12:00
TEL.832-1241

「国立保健医療科学院」ホームページより

※事前に予約が必要になります。

職場で健診がある方は



国保に加入している方でも、職場で健診を受けることができる場合には、職場の健診を受けていただくこととなります。健診結果は、特定健診課(下記)へお知らせ下さるようお願いいたします。必要な方には保健指導を行います。

〈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(仮庁舎:上之屋1丁目2番1号)
電話：862-0564 FAX：862-4266