

※抜き取ってご覧ください。

国保健診だより

2011年(平成23年)4月号
発行
那覇市役所
特定健診課
直通:862-0564
保存版

平成23年度より

那覇市国保のみなさん!

1つになって健診が受けやすくなりました

～保険証1枚に、受診券の機能が加わりました～



誕生

～ 特定健診が受けやすくなりました ～
特定健診が身近になってホントにうれシーサー!

初 国保証だけで受診できます
健康パスポート

これまででは保険証と受診券がないと、健診を受けることはできませんでしたが、これからは、新国保証の1枚さえあれば、受診が可能となりますので、紛失や再発行のわずらわしさもありません。
全国初の国保証は、「健康パスポート」でもあるんです。

初 いつでも受診できます
通年実施

健診期間が1年間(4/1～3/31迄)となりました。これによりご自身の都合に合わせて、いつでも受診が可能となります。
たとえば、誕生月に健診を受ける「バースデー健診」や家族の記念日に受ける「ファミリー健診」なんていかがでしょうか。
注：がん検診は、5月1日からの開始となります。

今年も 自己負担なく受診できます
料金0円

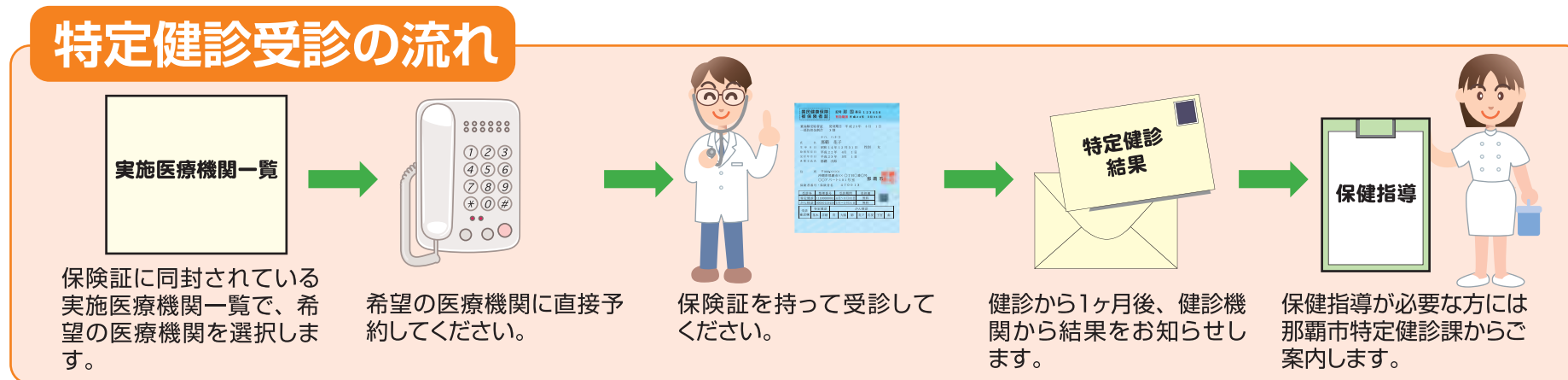
特定健診や健康診査(20・30代健診)、各種がん検診も全て無料で受診ができます。
自己負担なしは、那覇市独自の取り組みです。
・特定健診(6,700円相当) → 0円
・健康診査【旧20・30代健診】(6,700円相当) → 0円
・がん検診(3,000円～33,000円相当) → 0円

初 さらに、実施医療機関一覧が今まで以上に充実しています **情報満載**

医療機関の協力により、健診が受診できる病院一覧のページを増やして、さらに見やすくなりました。
これで、健診を実施している病院の曜日や時間帯の確認ができるのももちろんのこと、予約がいらない(予約不要の)病院も、すぐにチェックすることができます。
※実施医療機関一覧は、国保証と一緒にお送りしているほか、特定健診課窓口でも配布しています。

健診実施曜日	病院	電話	事前予約	健診	がん	人間ドック	健診実施曜日
月・火・水・木・金・土・日	○ 病院	---	不要	●	●	○	月・火・水・木・金・土・日
	○ 病院	---	不要	●	●	○	
	○ 病院	---	不要	●	●	○	

予約が不要な病院の表示
受診券を利用して、人間ドックの受診が可能かどうかわかります。
健診を実施している曜日もひと目でチェックできます。

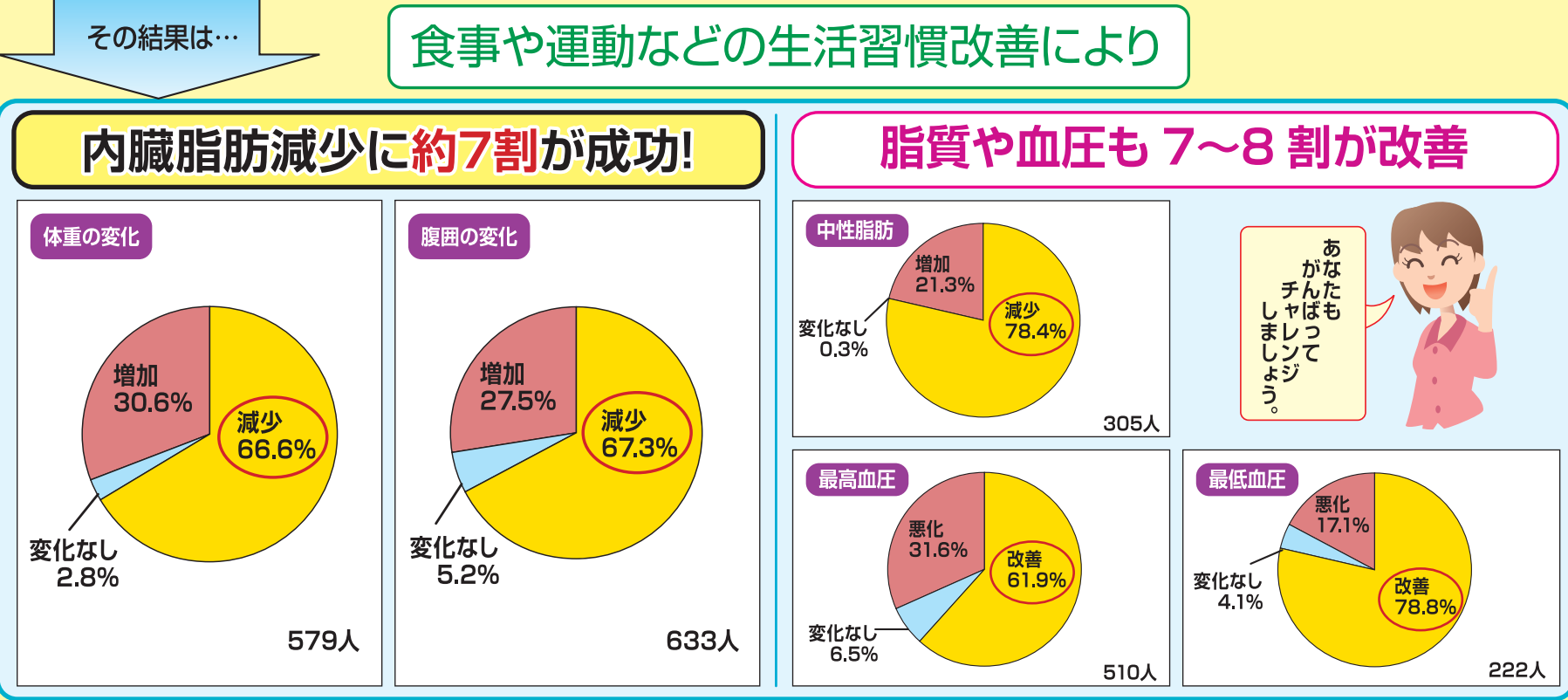


健診結果は本人に対して通知するとともに、那覇市において保存し、必要に応じて保健指導にも活用しますので、ご了承のうえ受診くださいますよう、お願いいたします。

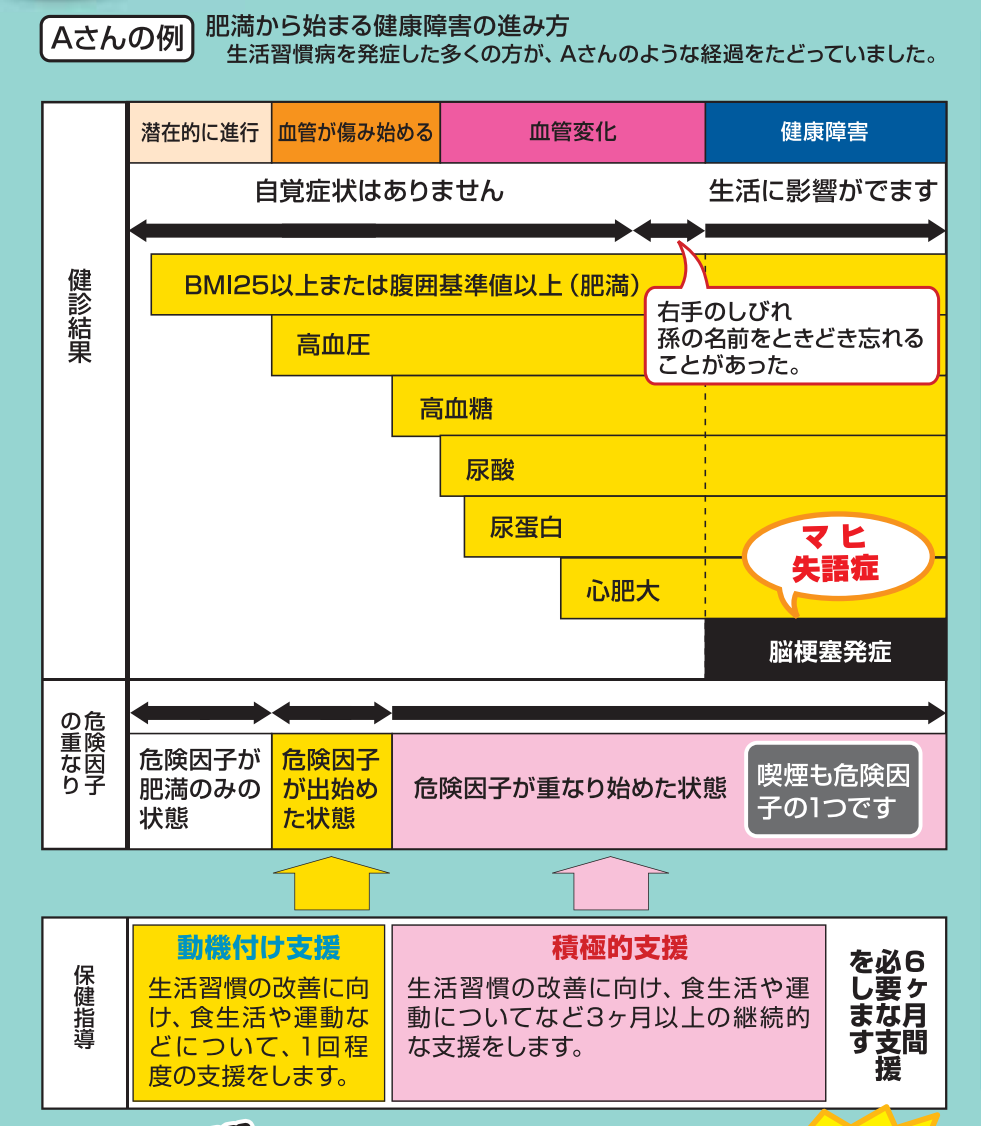
20年度に特定保健指導を受けた方々の翌年の健診結果

平成20年度健診後、特定保健指導を受けていただいた984人中、翌年特定健診を受けた780人の結果です。

肥満が続くと、血管を傷め、動脈硬化を促進します。



受けよう! 保健指導 生活習慣を見直すことで病気を未然に防ぐことができます。



保健指導を受けて良かったという声 続々!

結果説明会に参加して…

毎日4～5本飲んでいたビールがカロリー計算すると、710キロカロリー!驚きました!その後、ビール2本に減らしたが、欲しいと思わなくなった。脳が我慢できているのかな?こんなに詳しく健診結果の説明や保健指導をしてもらったことはなかったので、勉強になりました。(60代男性)

缶コーヒーを1日8本飲んでいました。缶コーヒー1本に含まれる砂糖の量は15gと知って、びっくり!缶コーヒー8本ということは...15g×8本=120gとっていただけのこと!?自分でコーヒー飲むときは、3g(スティックシュガー1本)しか入れないのに...缶コーヒーを買う時は、今では砂糖の量が気になって、ブラックも選ぶようになっています。(50代男性)

委託機関での保健指導を受けて...

委託機関で保健指導を受けて、7kg減量に成功!これまで減量にチャレンジしても、なかなかできなかったが、専門的に食事や運動の指導を受けて、続けることができ、今でも、ウォーキング等を続けて、体重を維持できています。今年の健診受けるのが楽しみです!!(60代男性)

今がチャンス!! 特定保健指導の対象者(動機付け支援・積極的支援)と判定された方へ **保健指導は無料です!!**

生活習慣病の発症の危険性は高いのですが、生活習慣の改善により、その予防効果が大きく期待できるみなさんです。

健診から約2ヶ月後に結果説明会等の「保健指導のご案内」を送付します。

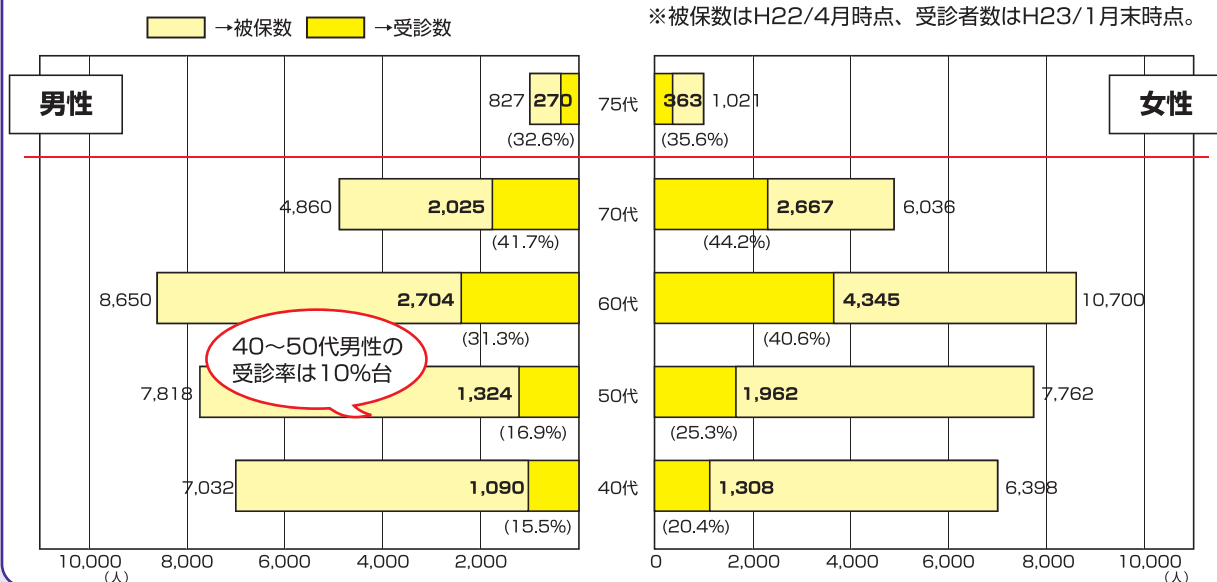
平成22年度的那覇市の受診率

平成22年度の受診率
29.6% (H23/1月末現在)

平成22年度の目標値は40%と定めていましたが、1月末現在の受診率は29.6%と低い状況です。

年代別・男女別の受診率を見ると、40～50代男性の受診率はいずれも10%台となっており、働きざかり世代の健康状態が大変気になるところです。

平成22年度【特定健診】国保被保険者数及び健診受診者の状況(男女別・年齢別)



40～50代男性の受診率は10%台

特定健診についてよくあるQ&A

Q これまでの受診券とどこが違うの?

A これまでは保険証と受診券が別々でしたが、今年度から受診券と保険証が1つとなり(二つ折りタイプ)、さらに便利になりました。

Q 健診を受けたあとはどうなるの?

A 受けた健診については、保険証の「受診確認欄」に「●」が記入されます。特定健診の結果、保健指導が必要な方へは、那覇市特定健診課から案内が届きます。

Q 元気だから受けなくていいの?

A 特定健診は、生活習慣病の前の段階(メタボリックシンドローム)を早期に発見するための健診です。生活習慣病は自覚症状がありません。そのため、健診を受けることで、ご自身の健康状態を把握することができます。

Q 通院中の人は受けられないの?

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。
※委託外の医療機関に通院中の方へ
特定健診と同様の情報(診察・血液や尿の検査結果など)がありましたら、特定健診課(TEL 862-0564)までご連絡くださいますようお願いいたします。

Q 健診は毎年受けないといけないの?

A 毎年健診をう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。

日曜日に健診が受診できる市内の医療機関

- ◆形成外科KC(久茂地) 受付時間: 9:30~12:00, 14:00~17:30 TEL:866-5151
- ◆たばる内科胃腸科(金城) 受付時間: 9:00~12:00 TEL:858-0005
- ◆知念医院(樋川) 受付時間: 9:30~12:00 TEL:832-1241

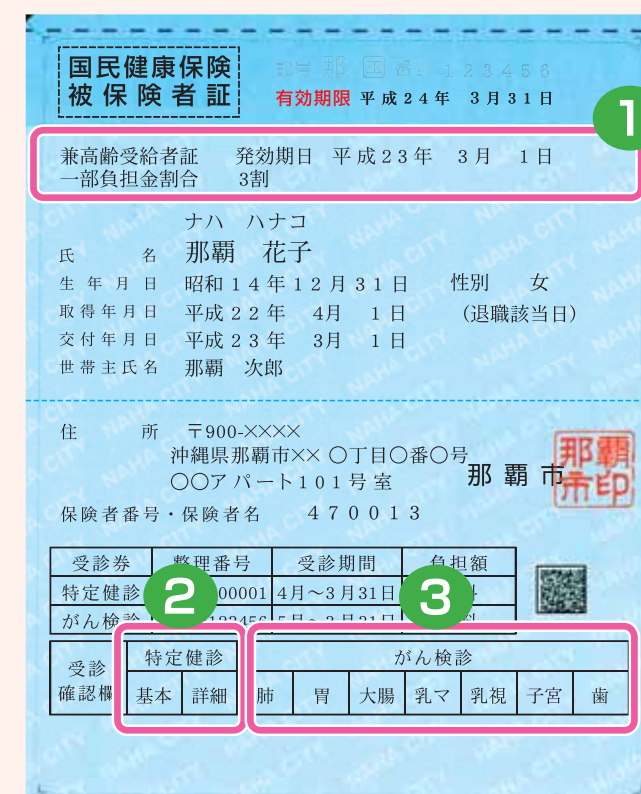
耳より情報 ~那覇市国保だけの特典がいっぱい~

- 特定健診・保健指導料金が**無料**です。
- 健診結果に応じて保健指導の**専門スタッフ**が生活習慣の改善をサポートし、あなたの健康づくりを応援します。
- 人間ドックを受診する場合、**受診券が利用できる医療機関もあります**ので受診の際にご確認ください。お支払は**差額分の請求**になります。
- 自治会や商店街など仲間同士で**30人以上**集まることができ、健診場所(要トイレ)が確保できる場合、**医療機関が向いて**健診を実施いたします。(健診を受けた方が30人以上の場合は、**補助金の助成**があります。)

国保長寿医療課からのお知らせ

長寿(後期高齢者)健診について
長寿(後期高齢者)医療制度に加入している被保険者の皆様を対象に、長寿健診を実施します。
※5月に長寿健康診査受診券を送付する予定です。
◆健診内容 身体測定、尿検査、血液検査等
◆受診期間 平成23年5月1日~平成24年3月31日まで
◆実施機関 県内全域の医療機関等
◆健診料金 無料
(受診時に後期高齢者医療被保険者証と受診券の提示が必要です。)
詳しくは、国保長寿医療課(TEL:862-4262)までお問い合わせください。

新しい保険証(二つ折りタイプです。折りたたんでお使い下さい。)



- 高齢受給者証**を兼ねた表示です。(70~74歳までの方)
- 特定健診**の受診券となる部分です。受診できる健診が印字されます。
「基本」診察、血液、尿検査などの基本的な健診です
「詳細」医師が必要と認められた方に対し行う貧血や心電図等の詳細な健診です。
※対象でない健診には「**」が印字されています。
※20・30代の方には「特定健診」の項目が「健康診査」と表示されます。
- がん検診**の受診券となる部分です。受診できる検診が印字されます。
「肺」肺がん検診 「乳視」乳がん(視触診)
「胃」胃がん検診 「子宮」子宮がん検診
(バリウム) 「歯」歯周疾患検診
「大腸」大腸がん検診
「乳マ」乳がん(マンモまたはエコー)
※対象でない検診には「**」が印字されています。

健診を受けると、保険証はこうなります

受診前

受診できる健診(検診)名が記載されています。(対象でない健診(検診)には「**」が印字されます。)

受診後

受診済みの健診(検診)については、病院が「●」を記入します。

健診を受けると...

特定健診(基本)、肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診を受診すると...

※ラミネートをする、医療機関での受診チェックができない場合がありますのでご注意ください。

国保に加入する方の各種健診内容

那覇市国保の方はすべて**無料!**

健診名	特定健診	健康診査(20・30代健診)	がん検診
対象者	40~74歳	20~39歳	20歳以上 (年齢によって、受けられる検診が異なります)
健診期間	4月1日~3月31日(通年)	4月1日~10月31日	5月1日~3月31日
健診の内容・種類	診察・身体測定・腹囲・尿検査・血液検査(動脈硬化の有無、糖尿病(疑い)の有無、肝臓の働き、腎臓の働きなど)等	特定健診と同じ内容です。	肺がん・結核検診 胃がん検診 大腸がん検診 乳がん検診 子宮がん検診 歯周疾患検診
健診料金	無料(6,700円相当)	無料(6,700円相当)	無料(3,000円~33,000円相当)
実施機関	県内全域の医療機関等	県内全域の医療機関等	実施医療機関一覧でご確認ください
問い合わせ	特定健診課 TEL 862-0564		健康推進課 TEL 862-9016

※健診によって受診期間が異なります。
※国保以外の方は、加入している保険者へご確認ください。

年代別に受診できる健診のご紹介

	20代	30代	40代	50代	60代	70~74歳	75歳以上	受診期間
特定健診			40~74歳					4月1日~3月31日
健康診査(20・30代)	20~39歳							4月1日~10月31日
長寿健診							75歳以上	5月1日~3月31日
がん検診	肺がん・結核		40歳以上					5月1日~3月31日
	胃がん		40歳以上					
	大腸がん		40歳以上					
	乳がん(女性のみ)		30歳以上 2年に1回					
子宮がん(女性のみ)		20歳以上 2年に1回						
歯周疾患検診			40歳	50歳	60歳	70歳		

<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