

※「市民の友」より抜き取ってご覧ください。

国保健診だより

2011年(平成23年)10月号

—発行—
那覇市役所
特定健診課
直通:862-0564

保存版

40～74歳の那覇市国保の皆さん

がん検診も
無料

今年度から

保険証1枚だけで

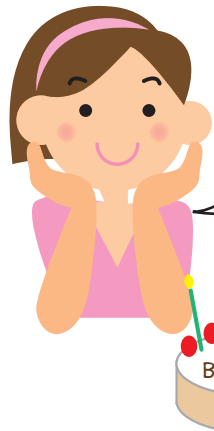
特定健診

が受診できます!

6,700円の
健診料金がすべて **無料**

期間:～平成**24**年**3**月**31**日まで (後半は混み合いますので、お早めに)

全国初!
保険証だけで
受けられます!!



特定健診は年中受
けられるから、お
誕生日の健診にも
おすすめ♪



いつでも気軽に、
予約なしで受け
られる病院もあ
りますよ



国民健康保険 被保険者証		記号 那 国 番号	123456
		有効期限	平成24年 3月31日
兼高齢受給者証	発効期日	平成23年 4月 1日	
一部負担金割合	3割		
見 本			
氏 名	ナハ ハナコ 那覇 花子		
生 年 月 日	昭和14年12月31日 性別 女		
取得年月日	平成22年 4月 1日		
交付年月日	平成23年 3月 1日		
世帯主氏名	那覇 太郎		
住 所	900-8585 沖縄県那覇市上之屋1丁目2番1号 那覇市 那覇アパート101号室		
保険者番号・保険者名	470013		
受診券	整理番号	受診期間	負担額
特定健診	11100000001	4月～3月31日	無料
がん検診	00000123456	5月～3月31日	無料
受診 確認欄	特定健診	がん検診	
	基本 詳細	肺 胃 大腸 乳マ 乳視 子宮 歯	

特定健診(健康診
査)も、がん検診も
これ1枚! そのうえ
無料なんだって!!



生活習慣病は自覚
症状がないから、
年1回の健診で健
康チェック!



通院中の方も
対象です



新保険証(二つ折りタイプ)

※該当する健診(検診)が印字されています。
※受診券と一体型の保険証ですので、切り取ったり、
ラミネートをした等はお控えください。

お急ぎ下さい!

無料

20代・30代の国保加入の方が受診できる
健康診査(国保20代・30代健診)は

10月31日で終了します

特定健診(健康診査)受診の流れ

医療機関
一 覧

「国保健診だより」4ページの医療機関
一覧で、希望の医療機関を選択します。



希望の健診機関に直接予約
してください。



保険証を持って受診してく
ださい。

特定健診
結果のお知らせ
那覇太郎 様
身長… 血糖…
体重… HbA1c…
血圧… 尿蛋白…

健診から1ヶ月後、健診機関
から結果をお知らせします。



保健指導が必要な方は那覇市特
定健診課から文書が届きます。

～特定健診・保健指導を受けて本当によかったです!!～

50歳 男性 健診で、「生活習慣病の一步手前」…を知る。
お酒とお菓子を減らし体重減量で、検査値が改善!!

<健診結果判定> :要医療
<保健指導判定> :積極的支援

<保健指導内容>
●検査値を血管の状態、段階でみる
●検査結果と生活との関係について
●食事、お酒の一日の基準量
●糖尿病専門医への紹介

<取り組んだこと>
①ビールを減らした
1500ml→700ml(カロリーオフ)
②甘いものを控えた
③野菜の摂取を増やした
④病院受診し、経過観察中

		23年2月	23年5月	
体の 大きさ		特定健診	病 院	
		腹囲	85.5	
		体重	64	58.5 ↓
動脈硬化の危険因子	脂 質	中性脂肪	512	83 ↓
		HDLコレステロール	39	60
		LDLコレステロール	114	
	血 圧	最高	112	
		最低	80	
	血 糖	空腹時	241(食後)	97 ↓
		H b A 1 c	6.5	6.1 ↓
		尿糖	3+	－
		尿酸	9	6.0 ↓
		γ-GT	142	42 ↓

このままでいくと糖尿病になる
ところでした。



健診の結果で、こんなに悪くなっていることを初めて知りました。

保健指導では、体重が増えると体に良くないことや一日に何をどれだけ食べればいいのかを教えてもらい、ビールやお菓子が多いこと、野菜が不足していることがわかりました。

ビールやお菓子を減らし、3ヵ月後には、体重が5kg減り、再検査では血糖や脂質の数値がよくなっていました。今は検査をしながら経過をみています。

今年の健診結果が楽しみです。

61歳 男性 健診で糖尿病と…、すぐに内服開始、食事の見直しと運動も加え、今では、血管に負担にならない血糖値に！

<健診結果判定> :要医療
<保健指導判定> :積極的支援

<保健指導内容>
●現在の血糖値の段階について
●検査値(高血糖・脂質異常)と生活(食事・運動)との関係について
●食事や運動で取り組めること

<取り組んだこと>
①薬をきちんと飲む
②毎日運動をする
ウォーキング・ランニング
③食べ過ぎないようにする

		22年11月	23年7月
体の 大きさ		特定健診	病 院
	腹囲	101	96 ↓
動脈硬化の危険因子	体重	96.2	91 ↓
	脂 質	中性脂肪	169
		HDLコレステロール	44
		LDLコレステロール	186
	血 圧	最高	120
		最低	70
	血 糖	空腹時	229
		H b A 1 c	11.3

大事に至らなくてよかったです。



健診後に、糖尿病の内服治療と運動を始めました。

しかし、中性脂肪が高くなり、食事量や甘い物の多さが検査値にあらわれていることを保健指導で知り、運動だけではなく、食事と一緒に取り組まなければいけないと気づきました。

以前、無理な食事制限でリバウンドをしたので、無理せず、自分のできる事から取り組んでいます。

今後は、甘い飲み物を徐々に減らしていきたいです。

53歳 女性 治療中でしたが、毎年特定健診を受診。高血糖だとわかり、検査値の見方や食事指導を受けて、今、経過観察中。

血圧治療中の病院で健診受診

<健診結果判定> :要医療
<保健指導判定> :情報提供

<取り組んだこと>
①健診後、糖尿病について指導を受け、甘い物を控えるなど食事に気をつけている。
②血糖値の定期的な検査

		20年10月	21年12月	22年12月
体の 大きさ		特定健診	特定健診	特定健診
	腹囲	85	94	87
動脈硬化の危険因子	体重	57	60	59→56.5
	脂 質	中性脂肪	99	233(食後)
		HDLコレステロール	82	76
		LDLコレステロール	145	192
	血 圧	最高	治132	治128
		最低	治70	治74
	血 糖	空腹時	120	108(食後)
		H b A 1 c	6.7	6.3

治療中以外の病気が発見され、早めに対応できてよかったです。



高血圧の治療はしていましたが、毎年、特定健診を受けていたので、治療中以外の病気(糖尿病)を発見することができました。

まずは、食事の内容に気をつけ、定期的に検査をし、その結果で治療をするかどうかを判断することになっています。

早めの対応ができてよかったです。



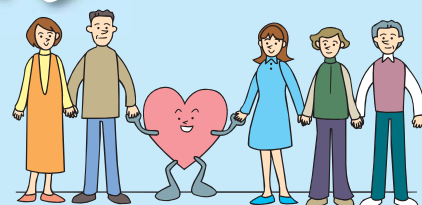
特定健診を受けたあとは…？

保健指導でサポートします



特定健診受診

約1ヶ月後



結果の通知 (医療機関から郵送または来院による結果の説明)

「積極的・動機付け支援」と判定された方

「特定保健指導利用券」を送付



Q、どんな人が対象になるの？

健診の結果から、肥満やリスクの重なり等によって対象者が選ばれます。生活習慣の改善により、生活習慣病の発症予防が期待できる方です。

Q、特定保健指導ってどんなことするの？

保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、生活習慣(食生活や運動など)改善に向け、6ヶ月間支援します。

Q、お金がかかるの？

「利用券」を使って**無料**で受けることができます。利用券は有効期限があります。お早めにご利用下さい。

Q、どこで受けられるの？

那覇市が保健指導を委託している9つの委託医療・健診機関(A)か、または市役所や各支所等(B)で受けることができます。

A 委託医療・健診機関による保健指導

利用券が使える委託機関

- メディカルプラザ大道中央
- 琉生病院
- 大浜第一病院
- とよみ生協病院
- 総合保健協会
- アドベンチストメディカルセンター
- 島尻キンザー前クリニック
- 首里城下町クリニック第一(※)
- 那覇市医師会生活習慣病検診センター(※)

(※) 動機付け支援のみ

「特定保健指導利用券」



詳しくは「特定保健指導利用券」をご覧ください。

「情報提供」と判定された方

「要医療」と判定があった方には、地区担当の保健師・管理栄養士が治療等に関するアドバイスをを行います。



電話・手紙・面談

- 健診の結果の見方がわからない
- どの病院に行ったらいいの？
- 何に気をつけたらいいの？
- 食事・運動について
- …など お気軽にご相談下さい

(市から電話等でご連絡する場合もあります)

B 市の保健指導スタッフによる保健指導

保健師、管理栄養士が仮庁舎、保健センター、各支所、公民館等で「健診結果説明会」を実施しています。

飲み物に含まれる糖分の量

～習慣で飲んでいるものはありますか？～

スティックシュガーの本数(1本=3g)



コーヒー飲料(190cc)



スティックシュガー 5本分



スポーツドリンク(500ml)



スティックシュガー 11本分



炭酸飲料(コーラ)(500ml)



スティックシュガー 18本分

「1日分の野菜」



「1回の目安量」



わかりやすい資料やフードモデル等、準備しております。

健診結果、保健指導についての相談を随時行っております。下記までお問い合わせ下さい。

特定健診課 ☎862-0564 (仮庁舎A棟2階32番)

好評!!

慢性腎臓病 予防講演会のお知らせ

人工透析を知っていますか？
生活習慣病の増加に伴い、慢性腎臓病の方が増えています。
専門医による講演会を開催します。

日時:平成23年10月19日(水) 14:00～15:30

場所:牧志駅前ほしぞら公民館 3Fホール

申し込み不要。健診結果を持参の上、ご参加下さい。



国保けんこう通信

那覇市ホームページ内に、「健康NAVI(ナビ)」(市民の友で連載中)や、健康に関する学習教材等を掲載しています。

「健診結果の見方」「食事の目安量」「血圧記録表」など、健康管理に役立つ内容が盛りだくさん!!ぜひ一度ご覧下さい。

那覇市ホームページより

国保けんこう通信

検索



特定健診が受診できる実施医療機関一覧

平成23年9月現在

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
本庁地区	曙	曙クリニック	863-5858	
	安謝	安謝医院	868-8665	不要
	天久	大浜第一病院	866-5171	
		ながた内科クリニック	869-1024	不要
		若水クリニック	869-5005	不要
	泉崎	石川産婦人科	832-3351	不要
		古謝内科医院	855-2130	不要
		友寄クリニック	855-0852	不要
		那覇民主診療所	855-6200	
	上之屋	安村医院	834-0976	
		おもろまちメディカルセンター	867-2116	
	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	不要
	久米	伊集内科医院	864-1188	不要
		安座間産婦人科医院	867-1791	不要
	久茂地	形成外科K C	866-5151	
		古波倉医院	867-3066	不要
		渡久地内科	861-7223	
		仲松胃腸科外科	861-3875	不要
	古波蔵	やはら万国クリニック	943-1778	不要
		開邦クリニック	832-3259	不要
		川平病院	836-1101	不要
		かなしろ内科	832-7080	不要
	楚辺	こくらクリニック	855-1020	
		島袋脳神経外科医院	855-0543	
	壺川	高良内科医院	832-1212	不要
		新垣内科	855-6066	不要
真和志地区	壺屋	にこにこ整形外科	836-4807	不要
		新川クリニック	863-1511	不要
	泊	佐久本内科小児科	832-6707	不要
		新垣クリニック	864-1330	不要
	西町	大見医院	861-3233	
		久場整形外科医院	862-2586	
	東町	西町クリニック	867-0010	不要
		那覇市医師会生活習慣病検診センター	868-9331	
	樋川	知念医院	832-1241	不要
		友寄内科胃腸科	833-2078	不要
		脳外科クリニックくだ	834-2700	
		又吉胃腸科外科医院	853-8641	不要
	山城	山城消化器内科医院	832-3055	不要
		山城整形外科眼科医院	836-1100	不要
		仲地産婦人科クリニック	863-3588	不要
	前島	新田クリニック	863-0073	不要
		石川外科クリニック	869-0330	
	牧志	けいわクリニック	951-3759	不要
		仲原漢方クリニック	868-2367	不要
本庁地区	松尾	平良クリニック	863-7110	不要
		中央皮膚科	867-3023	
		なはまちクリニック	868-3013	不要
		まつおTCクリニック	861-8006	
	松山	松島内科クリニック	866-6289	不要
		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	
		仲本内科	860-1835	
	山下町	のはら元氣クリニック	867-0012	
		平田胃腸科・内科	869-7272	不要
	若狭	ベリー内科小児科医院	857-8751	
		辻町若狭クリニック	869-0012	
	安里	浜松外科整形	868-3078	
		金城医院	884-8855	
	国場	クリニック安里	861-5050	
		大道中央病院	869-0005	
	識名	又吉内科クリニック	866-0007	不要
		嶺井医院	887-7646	不要
	大道	こくら台ハートクリニック	855-8810	不要
		真玉橋クリニック	836-0123	不要
	仲井真	沖縄回生クリニック	884-2811	不要
		メディカルプラザ大道中央	886-0007	
	長田	琉生病院	885-5131	
		嘉陽外科	887-5068	不要
	繁多川	嘉数胃腸科外科医院	832-1111	不要
		国場十字路医院	832-8883	不要
	古島	がきやクリニック	832-8801	
		神谷医院	834-0128	
	真嘉比	下地内科クリニック	987-1929	
		平良外科医院	854-0075	不要
	真地	仲本病院	885-3333	
		那覇市立病院	0120-784-155	
	松川	中山外科胃腸科医院	886-3717	
		安木内科	882-4300	不要
	三原	白井クリニック	833-6500	不要
		岸本外科医院	884-8430	不要
	与儀	首里城下町クリニック第一	885-5000	
		輔仁クリニック	885-6605	不要
小禄地区	金城	松川内科小児科医院	855-1901	
		がなほ医院	832-3235	不要
	高良	前田胃腸科医院	832-4889	不要
		三原内科クリニック	836-3111	
	田原	沖繩赤十字病院	836-7433	
		沖繩セントラル病院	854-5511	
	浦添	豊見城	884-8430	不要
		首里城下町クリニック第一	885-5000	
	豊見城	輔仁クリニック	885-6605	不要
		松川内科小児科医院	855-1901	
	西原	がなほ医院	832-3235	不要
		前田胃腸科医院	832-4889	不要
	南風原	三原内科クリニック	836-3111	
		沖繩赤十字病院	836-7433	
	八重瀬	沖繩セントラル病院	854-5511	
		豊見城	884-8430	不要
	与那原	首里城下町クリニック第一	885-5000	
		輔仁クリニック	885-6605	不要
	糸満	松川内科小児科医院	855-1901	
		がなほ医院	832-3235	不要
那覇市以外	浦添	前田胃腸科医院	832-4889	不要
		三原内科クリニック	836-3111	
	豊見城	沖繩赤十字病院	836-7433	
		沖繩セントラル病院	854-5511	
	西原	豊見城	884-8430	不要
		首里城下町クリニック第一	885-5000	
	南風原	輔仁クリニック	885-6605	不要
		松川内科小児科医院	855-1901	
	八重瀬	がなほ医院	832-3235	不要
		前田胃腸科医院	832-4889	不要
	与那原	三原内科クリニック	836-3111	
		沖繩赤十字病院	836-7433	
	糸満	沖繩セントラル病院	854-5511	
		豊見城	884-8430	不要
	浦添	首里城下町クリニック第一	885-5000	
		輔仁クリニック	885-6605	不要
	豊見城	松川内科小児科医院	855-1901	
		がなほ医院	832-3235	不要
	西原	前田胃腸科医院	832-4889	不要
		三原内科クリニック	836-3111	
	南風原	沖繩赤十字病院	836-7433	
		沖繩セントラル病院	854-5511	
	八重瀬	豊見城	884-8430	不要
		首里城下町クリニック第一	885-5000	
	与那原	輔仁クリニック	885-6605	不要
		松川内科小児科医院	855-1901	
	糸満	がなほ医院	832-3235	不要
		前田胃腸科医院	832-4889	不要

※特定健診は、上記以外にも県内のほとんどの医療機関等で受診することができます。
※事前予約:「不要」とは特定健診を受診する際は、予約の必要がない病院と医院を示しています。
※**がん検診**が受診できる医療機関については、**健康推進課(☎098-862-9016)**までお問い合わせください。

集団健診日程

予約受付時間
8:30~12:00、13:00~16:30

※上記の医療機関等で受診する以外に、
集団健診でがん検診と同時に受診することもできます。

健(検)診日	特定健診	胃	大腸	肺	乳		子宮	予約受付期間
					視触診	マンモ		
11/26(土)	●	●	●	●	●	●	●	11/7~11/11
12/17(土)	●	●	●	●	●	●	●	11/21、22、24、25
1/28(土)	●	●	●	●	●	●	●	1/10~1/13
2/18(土)	●	●	●	●	●	●	●	1/30~2/3
3/10(土)	●	●	●	●	●	●	●	2/20~2/24
予約先:沖縄総合保健協会 ☎889-6452 会 場:那覇市保健センター(那覇西高校となり)								

健(検)診日	特定健診	胃	大腸	肺	乳		子宮	予約受付期間
					視触診	マンモ		
11/5(土)	●	●	●	●	●	●	●	10/17~10/21
12/3(土)	●	●	●	●	●	●	●	11/14~11/18
予約先:那覇市医師会 ☎868-9331 会 場:医師会生活習慣病検診センター (那覇市西消防署となり)								



お問い合わせ 特定健診課 TEL.098-862-0564(直通) FAX.098-862-4266(直通)

 あなたの大切な家族も一緒に、年に一度の特定健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう!! 