

TOPICS

- 2面 あなたの地域の健診率は何位?
- 3面 保健指導って?
- 4面 健診は、どこで受けられるの?

国保健診だより

「健康」に自信のある人こそ、

健康診断を受けたほうがいい。

健診未受診者への警鐘

沖縄県腎臓病協議会事務局長

宮城輝さん(57歳)へ聞く

◀週3回、1回あたり5時間の人工透析を受ける宮城さん。



自覚症状のない生活習慣病は、健診データを見て予防するしかありません。



生活習慣病とは、高血圧や糖尿病など、生活習慣が発症、進行に關与する一群の疾患を総称する行政用語です。「生活習慣病を防ぐ」香川靖雄著 岩波新書より

会

社勤めの23歳から事業主健診は受けていたんですよ。中身(数値)も把握していました。35歳頃、肥満で高血圧でした。身長173cm、93kg。標準体重は意識しなかったですね。90kgでも動けていたからね。でも高血圧なので心臓からの圧力が高く、毛細血管を傷つけていたことになる。太るとそれだけ血を送り出さないといけないので血圧は高くなる。当時はそこまで考えることができなかった。高血圧は痛くも痒くもないから、酒も飲むし、運動もするしてたいしたことないと思っていました。ガンマGTP悪かったです。酒飲んでいるからね。皆、肝臓は勉強しているんですよ。それに比べ腎臓の数値はあまりわからないと思う。当時、クレアチニン1.3、尿蛋白+1の時に、医師から、「昨日何かした?運動した?」と聞かれて、「酒飲んでゴルフした」というと、「疲れたね」という判断をされましたね(笑)。クレアチニンというのは老廃物のことなんです。本来ならこれを腎臓が処理して尿として出すんだけど、処理できずに血液中にたまってしまつたんですね。血液検査で分かります。45歳頃にリンパ腺が腫れて、「あなたの腎臓は30%しか機能していない」と言われました。それまで、痛くも痒くもないんですよ。自覚症状がないんですね。透析は50歳からです。透析に至るまでの5年間は食事療法をしました。医師から言われた食事は1/3の量。腎臓が30%の働きだからね。低たんぱくの高カロリー食をということ。マヨネーズや揚げ物をよく食べました。タンパク質は本来は体内に戻されます。私の場合は尿されずに尿として出ていくのですが、低たんぱくをということなので、量は控えなければなりません。それに塩分は控えめ。高血圧は腎臓病には大敵なんです。でも、食事療法は中途半端でした。ある時、ちよつと油断してステーキを食べに行つたんです。すると就寝中にこむら返りしたり、けいれん、悪寒、だるさなどの症状が二発で出るんです。仕事に行く気にもなりません。

針

は静脈に刺すのですが、静脈には透析を行えるだけの十分な血流量がないんです。そこで、静脈を動脈に縫い合わせてつないで、動脈の血流を直接静脈に流すシャントを作るんです。私の腕を見てください(写真)。静脈が発達してきて、みみずばれみみずばれになっているでしょ。これで血流が多くなり針がさせるようになるんです。針を刺し、血液を抜いて人工透析器を通して戻す。だから腕には2か所刺します。



▲シャントの跡が痛々しい左腕

腎臓や肝臓は物言わない臓器ですね。そういう臓器は血液検査や尿検査をしないとわからない。健康ですという人は痛みも痒みもないから自分は大丈夫と思つていても、生活習慣病では、実際には悪くなつていたとしても、自覚症状のない期間が長期間続くんなんです。だから検査を受けて数字を見て、安心しましょうよ。医者つとつる(怖い)しないで。私みたいにサラリーマンで年に一回健診を受けていても、対応を怠るところなつてしまつ。医者に指摘されたら、なぜなのか原因まで突き止める。健康である自信があるなら健康診断を受けるべきですよ。受けてみてなんでもなければ、健康であるという再確認ができたということではないですか。私みたいなことになったら悲しいですよ。

～特定健診を受けたあとは～ 保健指導でサポートします



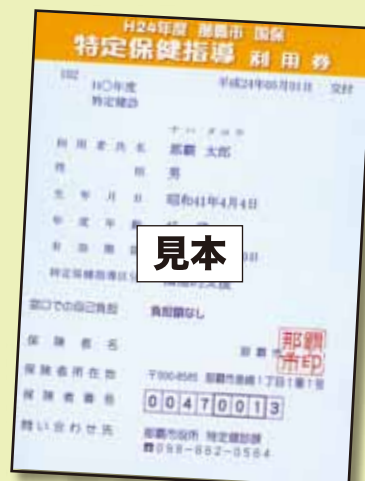
健診から約1ヵ月

受診した健診機関から結果が届きます

☆生活習慣(食事や運動など)を見直し改善することで、病気にならずに健康的な毎日を送ることができます。あなたの健康づくりをサポートする**「保健指導(無料)」**をぜひご利用下さい。

「積極的支援」または「動機づけ支援」と判定された方

●「特定保健指導利用券」が特定健診課から送付されます(健診から約1ヵ月半後)



●A・Bいずれかで特定保健指導が受けられます。予約制です。詳細は「特定保健指導利用券」をご覧ください。

A. 委託医療機関

※那覇市が委託している医療機関において各施設の特徴を活かした保健指導が受けられます。

- ①アドベンチストメディカルセンター
- ②大浜第一病院
- ③沖縄赤十字病院
- ④沖縄県総合保健協会
- ⑤首里城下町クリニック第一
- ⑥島尻キンザー前クリニック
- ⑦とよみ生協病院
- ⑧那覇市医師会生活習慣病検診センター
- ⑨那覇市立病院
- ⑩メディカルプラザ大道中央
- ⑪琉生病院

B. 市役所庁舎や各支所など

那覇市の保健指導スタッフ(保健師や管理栄養士)が、30分程度の個別面談で、あなたにあった生活習慣改善の方法をアドバイスします。資料やフードモデルが分かりやすいと好評です。

「情報提供」と判定された方

- 生活習慣病で服薬治療中の方は、主治医にご相談下さい。
- 上記以外で、健診結果についての相談を希望する方は、特定健診課までご連絡下さい。

受けよう!保健指導

「保健指導」ってどんなことをするの?

あなたの血管や体がどのような状態なのかイメージできるような健診結果の見方を説明します。また、健診結果が生活習慣とどのように関連しているか、今後の見直しなどをお伝えし、生活習慣改善の方法をご自身で選択できるよう支援します。

特定保健指導についての問い合わせ先: 那覇市 特定健診課 ☎862-0564

～特定健診・保健指導を受けて減量し、血糖値が改善しました～

62歳 女性 健診は以前から受けていたが結果は気にしていなかった。果物や菓子パンが好きで、気にせず食べる毎日でした。

健診結果は、腹囲が102cm、高血圧(151/96)、血糖値が高め(空腹時103、HbA1c5.2)となっていたが、特に気に留めることはなかった。保健指導の案内が来た時、最初は嫌だな～と思っていたが、保健指導担当者の話を聞くうちに「自分の体の事だし」と思うようになり、それが私の良い転機になった。「積極的に生活習慣改善が必要」と言われ、自分一人ではできなかったが、周りのサポートで次のようなことが実践でき頑張ることができた。

- ①牛乳を無脂肪に変えた
 - ②菓子パンをやめた
 - ③果物を小分けにして少しずつ食べた
 - ④朝食をご飯食でしっかり食べた
 - ⑤夕食を7時までに食べられるよう、それに合わせて活動するようにした
 - ⑥ジムに通い始めた
 - ⑦自分の写真を撮って残しておく(リバウンド防止)
- その結果、1年後に体重が-7.6kg、腹囲は-17cmとなり、2年後には、更に体重が4kg減り、LDLコレステロールや血糖も正常値で維持している。食事や運動も楽しみながら取り組むことができ、きっかけをつくってくれたことにも感謝している。テレビで国保が危ないと聞いたので、私のように健診結果が改善して医療費も抑えられ、少しでも貢献できているんじゃないかな～と思っています。

検査項目	H20年度	H21年度	H22年度
腹囲	102	85	86.4
体重	68.4	60.8	56.8
最高血圧	151	135	156
最低血圧	96	85	93
血糖値	103	93	97
HbA1c	5.2	5.1	4.8
中性脂肪	66	60	68
LDLコレステロール	147	134	112
HDLコレステロール	77	74	72

体重11.6kg減!
腹囲15.6cm減!

【保健指導担当者の声】

保健指導を受けた後に、自分が実践できそうなことを①から⑦まで具体的な生活習慣改善策を掲げて取り組み、1年間で減量等の改善ができたことは素晴らしいなと感じています。また、継続して取り組んでいることや毎年健診を受けて、健康管理に活かしていることは私たちの励みにもなっています。今後は、高血圧の改善に向けて一緒に取り組んでいきたいと思っています。

平成23年度の地域及び町・字別特定健診受診率

あなたの地域の受診率を確認してみましょう

地区	町村	受診率
本庁地区 (31.8%)	金 楚辺	38.1%
	銀 おもろまち	37.5%
	銅 久米	35.2%
	銅 与儀	35.2%
	泉崎	35.0%
	松尾	34.0%
	銘苅	33.7%
	壺川	33.4%
	古波蔵	32.9%
	久茂地	32.7%
	東町	32.3%
	安謝	31.8%
	若狭	31.2%
	上之屋	31.0%
	辻	30.9%
	牧志	30.7%
	西	30.7%
	樋川	30.4%
	松山	28.8%
天久	27.6%	
旭町	27.3%	
港町	27.3%	
泊	27.2%	
曙	27.1%	
前島	26.9%	

地区	町村	受診率
首里地区 (36.6%)	金 真和志町	51.4%
	銀 赤平町	47.3%
	銅 大中町	44.6%
	崎山町	40.6%
	金城町	40.0%
	桃原町	39.7%
	赤田町	38.4%
	久場川町	37.7%
	石嶺町	37.5%
	鳥堀町	36.9%
	儀保町	35.6%
	当蔵町	35.4%
	平良町	35.1%
	山川町	34.6%
汀良町	33.1%	
大名町	33.0%	
末吉町	32.2%	
寒川町	30.6%	
池端町	30.6%	



地区	町村	受診率
真和志地区 (31.5%)	金 松島	38.1%
	銀 三原	34.5%
	銅 古島	33.9%
	大道	33.3%
	繁多川	33.2%
	寄宮	33.2%
	真嘉比	32.9%
	識名	32.4%
	真地	32.3%
	安里	31.8%
	仲井真	31.3%
松川	30.7%	
壺屋	30.7%	
長田	29.1%	
上間	28.9%	
国場	26.2%	

地区	町村	受診率
小禄地区 (31.3%)	金 垣花町	40.0%
	銀 奥武山町	38.2%
	銅 山下町	36.7%
	宮城	36.4%
	金城	36.2%
	安次嶺	36.0%
	具志	33.3%
	赤嶺	32.2%
	小禄	30.7%
	宇栄原	30.3%
田原	30.3%	
鏡原	28.3%	
高良	28.0%	

平成23年度の受診率を地域別及び町・字別にみると、次のとおりとなりました。あなたの地域はどうでしょうか? 一人ひとりが健康で明るく過ごせるようなまちづくりをめざしましょう。



国保(20~39歳)の方も健康診断が無料 20~39歳の方も健診を受けよう!

那覇市では特定健診の対象年齢に達していない20~39歳の方々にもご自分の健康に関心を持っていただくために、健診を実施しています。ぜひこの機会に受診を!

- ◆健診内容 身体測定・腹囲・尿検査・血液検査等(特定健診と同じ内容です)
- ◆健診料金 無料(受診時に国保証の提示のみ)
- ◆受診期間 平成24年4月1日~平成25年3月31日

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ています。

- ◆健診内容 身体測定・尿検査・血液検査等
 - ◆健診料金 無料
 - ◆実施機関 県内全域の医療機関等
 - ◆受診期間 平成24年5月1日~平成25年3月31日
- ※受診時に後期高齢者医療保険証と受診券の提示が必要です。詳しくは、国保長寿医療課(T E L : 862-4262 内線2409・2368)までお問い合わせください。

緊急レポート

これが今のうちな～んちゅの現実です!! 沖縄県65歳未満の死亡率 全国ワースト1

大腸がん死亡率
ワースト1(男性)

糖尿病による死亡率
12位(男性)
8位(女性)

乳がん死亡率
ワースト3

肝疾患による死亡率
ワースト1(男性)
ワースト2(女性)

全ての元凶は
生活習慣病



沖縄県は長寿の県でしょうか。いえ。それはもう過去の話です。今や生活習慣病を起因とした糖尿病やがん・肝疾患等により65歳未満でなくなる方の割合(早世率といいます)は、全国で一番高い県となってしまいました。(2010年現在データ)

原因は食生活や運動習慣などの、不規則な生活習慣が原因と言われています。生活習慣病は、痛みを伴わず、気がついたときは手遅れとなる恐ろしい病気です。

ですから、特定健診を受けて、自分の健康をチェックする必要があります。しかし、あなたや、あなたの周りに「自分は健康だから」と言って、健康診断を受けていない人はいませんか? そんなこそ、一番危ない状態の方です。あなたから勇気を出してあげてください。健康であるという過信は、未来ある人生を奪いかねないということを...

救えるはずの命を、今この瞬間にも失いかけていませんか?
市民が健康で暮らすこと。それが那覇市国保の願いです。

健診は無料です。ぜひ受診を! 特定健診課は、あなたの健康をサポートします!

特定健診が受診できる実施医療機関一覧

平成24年8月現在

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
本庁	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
	泉崎	若水クリニック	869-5005	不要
		石川産婦人科	832-3351	不要
		古謝内科医院	855-2230	不要(がんは必要)
		友寄クリニック	855-0852	不要(がんは必要)
		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		867-3969		
おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255		
久米	伊集内科医院	864-1188	不要	
久茂地	安座間産婦人科医院	867-1791	不要	
	形成外科KC	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	
	那覇パレット・やはら万国クリニック	943-1778		
	やはら万国クリニック・セントラル	943-1803		
古波蔵	上原産婦人科	855-1103	不要	
	開邦クリニック	832-3259	不要	
	かなしろ内科	832-7080	不要	
	川平病院	836-1101		
楚辺	鳥袋脳神経外科医院	855-0543		
	高良内科医院	832-1212	不要	
壺川	新垣内科	855-6066	不要	
	にこにこ整形外科	836-4807	不要	
壺屋	新川クリニック	863-1511	不要	
	浦崎整形外科クリニック	854-1103		
泊	新垣クリニック	864-1330		
	糸数病院	863-4103		
	大見医院	861-3233		
	久場整形外科医院	862-2586	不要	
西	西町クリニック	867-0010	不要	
東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	868-9331		
	西武門病院	868-2468		
樋川	東町外科医院	868-6533	不要	
	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(がんは必要)	
	山城消化器内科医院	832-3055	不要(がんは必要)	
前島	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	
	新田クリニック	863-0073	不要	
牧志	石川外科クリニック	869-0330		
	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	
松尾	平良クリニック	863-7110	不要(がんは必要)	

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
本庁	松尾	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	不要
	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	
		のはら元氣クリニック	867-0012	
平田胃腸科・内科		869-7272	不要	
ペリー内科小児科医院		857-8751	不要	
若狭	辻町若狭クリニック	869-0012		
	浜松外科整形	868-3078	不要	
安里	又吉内科クリニック	866-0007		
	金城医院	884-8855		
	クリニック安里	861-5050		
	大道中央病院	869-0005		
	嶺井医院	887-7646	不要	
	上間	たから産婦人科	853-3511	不要
	国場	こくら台ハートクリニック	855-8810	不要(がんは必要)
	識名	真玉橋クリニック	836-0123	不要
	大道	沖縄回生クリニック	884-2811	不要(がんは必要)
		嘉陽外科	887-5068	不要
メディカルプラザ大道中央		886-0007		
仲井真	琉生病院	885-5131		
	嘉数胃腸科外科医院	832-1111	不要(がんは必要)	
長田	国場十字路医院	832-8883	不要	
	がきやクリニック	832-8801		
繁多川	神谷医院	834-0128		
	下地内科クリニック	987-1929		
	平良外科医院	854-0075	不要	
	真境名医院	855-2033	不要	
古島	仲本病院	885-3333		
	那覇市立病院	0120-784-155		
真地	美代子クリニック	885-3459		
	白井クリニック	833-6500	不要	
真嘉比	中山外科胃腸科医院	886-3717	不要(がんは必要)	
	安木内科	882-4300	不要	
松川	あさと大腸・肛門クリニック	886-6888	不要	
	岸本外科医院	884-8430	不要(がんは必要)	
	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	
	松川内科小児科医院	855-1901		
三原	山里外科	885-3788	不要	
	がなは医院	832-3235	不要	
与儀	前田胃腸科医院	832-4889	不要(がんは必要)	
	三原内科クリニック	836-3111	不要(がんは必要)	
与儀	沖繩赤十字病院	836-7433		
	沖繩セントラル病院	854-5511		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
真和志	与儀	ましどり整形外科	854-6215	不要
	寄宮	大原病院	854-0211	
		高里内科胃腸科	853-9058	不要(がんは必要)
首里	石嶺町	宮城胃腸科内科医院	832-8191	不要
		金井医院	884-6249	不要
	儀保町	叶クリニック	886-0888	不要(がんは必要)
		首里協同クリニック	884-4846	
	久場川町	きなクリニック	885-4976	
		花城内科医院	884-1879	不要
		くばがわ内科クリニック	988-8182	不要
		光輪会沖繩クリニック	886-5790	
	平良町	首里内科クリニック	979-5333	
		たつや脳神経外科	885-8000	
汀良町	城北胃腸科整形外科	886-8403	不要	
	伊波レディースクリニック	885-5435		
当蔵町	親泊内科	887-1222	不要	
	とおのくろ整形外科	884-3322		
鳥堀町	島袋内科・胃腸科	886-7085		
	おろくハートクリニック	852-8080	不要(がんは必要)	
宇栄原	那覇西クリニック	858-5557		
	うえばるクリニック	852-0037	不要	
	さつきクリニック	857-1500		
	長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914	不要	
小禄	小禄	琉座真内科医院	859-1352	不要
		小禄病院	857-8713	不要(がんは必要)
	鏡原クリニック	858-8851	不要	
	てるきな内科胃腸科医院	858-5005	不要	
	ファミリークリニック小禄	858-1202		
	かなぐすくクリニック	857-7788		
高良	セントヘアレント石間	858-0354		
	たばる内科胃腸科	858-0005		
田原	あじとみクリニック	859-5888		
	おおうらクリニック	859-1941	不要	
那覇市外	いらはクリニック	859-5566		
	守礼クリニック	858-9615	不要	
	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	0120-861-109	
		島尻キンザー前クリニック	963-9010	不要
		同仁病院	876-2212	
	Dr.久高のマンマ家クリニック	988-4141		
	豊見城	豊見城中央病院附属健康管理センター	0120-932-322	
	西原	とよみ生協病院	850-9003	
	南風原	アドベンチストメディカルセンター	946-2844	
与那原	沖縄県総合保健協会	889-6474		
	沖繩第一病院	888-1151	不要(がんは必要)	
糸満	八重瀬	南部徳洲会病院	998-0309	
	与那原	与那原中央病院	945-8108	
糸満	南部病院	994-0501		

いよいよ
始まります!
日曜健診

※特定健診は、上記以外にも県内のほとんどの医療機関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に、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)までお問い合わせ下さい。

集団健診日程 事前に予約が必要です! 受付時間 8:30~12:00、13:00~16:30 (土・日祝日を除く)

健診日	曜日	予約受付期間	会場
10月21日	日	10/1~10/5	那覇市厚生会館
11月18日	日	10/29~11/2	那覇市おもろまち1-1-1 (那覇メインプレイス斜め向かい上下水道局庁舎B棟3F)
12月16日	日	11/26~11/30	沖繩産業支援センター
1月20日	日	12/25~12/27	那覇市字小禄1831-1 (陸上自衛隊那覇駐屯地近く)
2月17日	日	1/28~2/1	
3月17日	日	2/25~3/1	
予約先		沖縄県総合保健協会 889-6452	

健診日	曜日	予約受付期間	会場
11月10日	土	10/22~10/26	那覇市医師会生活習慣病検診センター
2月2日	土	1/15~1/18	那覇市東町26-1 (那覇西消防署隣り)
予約先		那覇市医師会生活習慣病検診センター 868-9331	

※厚生会館の駐車場(3時間のみ無料)は、スペースに限りがありますので公共交通機関の利用をお願い致します。



集団健診でがん検診と同時に受診することもできます。(※詳しくは予約時にご確認下さい)
 ●特定健診(健康診査) ●肺がん ●子宮頸がん 《10/21は実施なし》
 ●胃がん(バリウム) ●大腸がん ●乳がん(視触診・マンモ) 《10/21は実施なし》

＜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 電話:862-0564 FAX:862-4266