

※市民の友より抜き取ってご覧ください。

国保健診だより

特定健診
tokutei kenshin

今回の健診結果、いかがでしたか？ 私たち保健師、管理栄養士は、あなたの伴走者です。



「楽しい暮らし」への一歩を

特 定健診を受診後、糖尿病等の生活習慣病を発症する可能性がある方へは、「特定保健指導」をご案内する通知書を送付しています。私たち保健師と管理栄養士は、結果説明会(特定保健指導)にお越しいただいた市民の方の話を伺い、これからの生活習慣をどう改善していけばいいのか、一緒に考えていきます。保健指導は決して強制する内容ではありません。皆さんお一人お一人が自らの健康課題に気づいていただくことを心がけています。

「いい暮らしより、楽しい暮らしを」。那覇市が目指すまちづくりを表す言葉です。特定保健指導が楽しい暮らしに役立つことを願ってやみません。



(ToT)
肥満率全国ワースト1位(平成21年)
65歳未満死亡割合全国ワースト1位

脱!
*全国健康保険協会都道府県支部別
健診データ、人口動態統計より
(平成22年)

市民の声〜保健指導の現場から〜

特定健診課窓口や各支所、公民館などで実施している結果説明会。その中から一部の声を紹介します。

☆Aさん

久しぶりに健診を受け、糖尿病が発覚。数年前から血糖値が高いと指摘はあった。「自覚症状がなく何とも思っていなかった。保健指導も受けたが多忙で放り投げており、はっきり覚えていない」。

今回は食事療法を知りたいと結果説明会に参加。

☆Bさん

「沖縄にいと、歩けばコンビニも自販機もあって、ファーストフードも多いからつい食べて飲んで太ってしまっ」

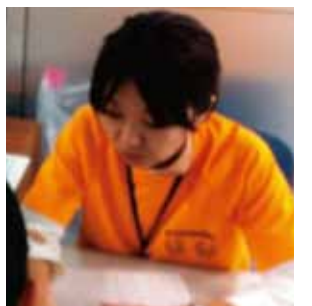
普段食べるお菓子に含まれている砂糖の量を保健師と一緒に資料で確認。「1日で3日分の砂糖を食べていたんだ！だから血液も悪くなるね」

☆Cさん

「風邪も引かず健康だから」と、今まで健診を受けたことなかった。自治会が企画した健診なら家の近くで受けられるということで初受診。高血糖が見つかり、食事には気をつけていたつもりだったが「間食が多かった」と気づいた。

☆Dさん

何年か前にウォーキングと徹底したあぶら抜きで体重を落とすことがあったが、ウォーキングは効果を実感できず、食事も大変で継続できなかった。健診結果を見るのが怖かったが、「役所から連絡があったので、行かないといけないと思い参加した」(生活習慣改善を)今、やらないとね」。



管理栄養士の比嘉さんに、なは市民の健康課題を聞きました。

那覇市のH23年度の健診受診者は19598人(受診率35.8%)でした。そのうち男性の約45%が肥満、男女全体の約5割でHbA1c、LDLコレステロールの項目で基準値を超えており、肥満を原因とした糖代謝異常、あぶらの摂り過ぎからくる脂質代謝異常が予測されます。H18〜H22の国民健康・栄養調査の結果、沖縄県は肥満者の割合が全国1位(45.2%)。全国平均(31.1%)より14%も高い実態があります。しかし、1日に食べる量は全国最下位。何が肥満の原因となっているのでしょうか？

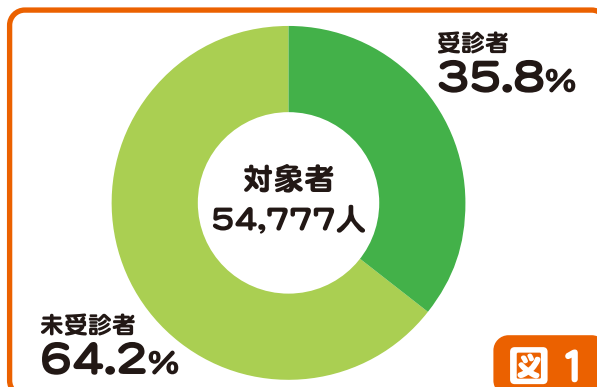
それは脂質(あぶら)です。脂質エネルギー比(脂質の割合)が全国1位。一体、沖縄の人はあぶらをどれくらいとっているのでしょうか。自分の1日に必要なあぶらの量を知っていますか？みなさんは野菜をどのようにして食べますか？チャンプル？大ぶら？サラダ？また、お豆腐にあぶらが入っていることをご存じですか？

保健指導では、1人1人のご飯、あぶらの適量を提示し、現在食べている量と比べてもらいます。こちらからの一方的な情報提供ではなく、健診結果から自分のからだの中(血液)の状態をイメージし、糖尿病や動脈硬化を予防するにはどのようなことができるのかを一緒に考えていきます。

なは市は飲食店やスーパー・コンビニも多く、いつでもどこでも食べ物が購入できる環境にあります。日々口にしたものご自分の体を作っていると思えば、食べ物を選ぶ目線が変わってくるはず。人口の多いなは市の健康状態が変われば、沖縄県が変わります！

まずは、特定健診を受診し、自分の体の状態を客観的に(血液データで)確認しましょう！

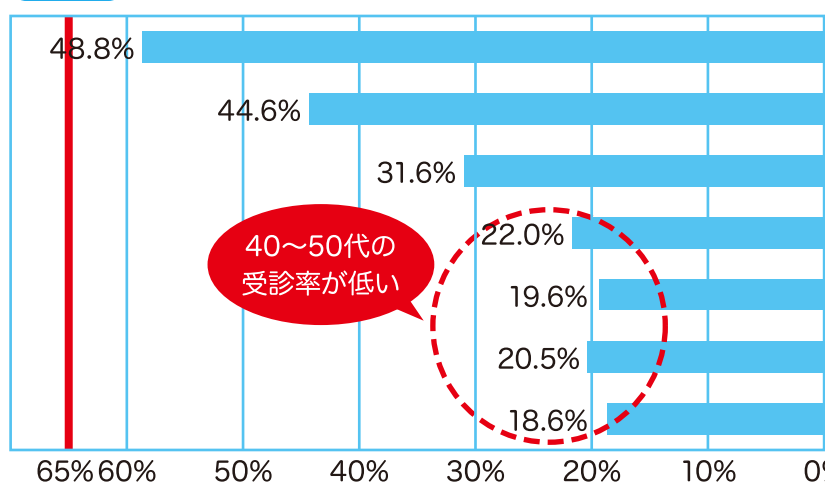
平成23年度 特定健診受診率



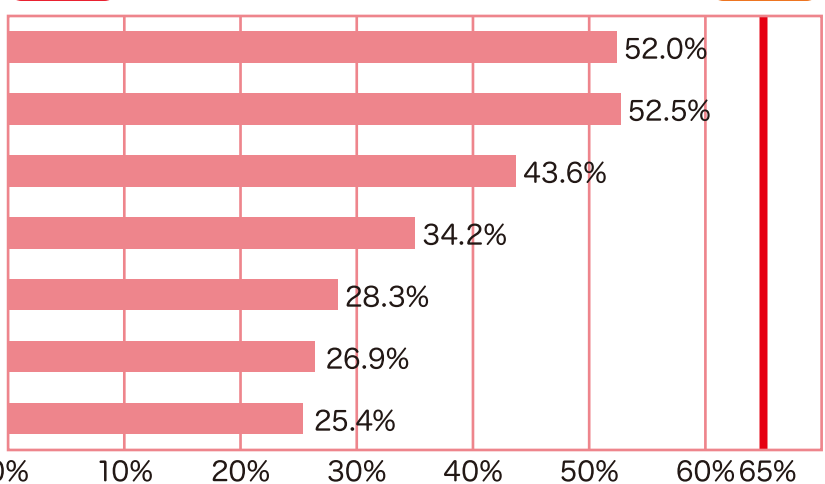
平成23年度の特定健診受診率は、全体の35.8%となっており、未だ6割以上の方が未受診という状況です。(図1)
男女別、年齢構成別で見ると、男性30.6%、女性40.5%で特に働き盛りの40~50代男性の受診率が低くなっています。(図2)
生活習慣病は他の病気と異なり、食生活の改善や日々の運動などで未然に防ぐことができます。特定健診は、自覚症状のない生活習慣病を検査によって早期に発見し、重症化を予防する大事な健診です。ぜひ健診を受けましょう!



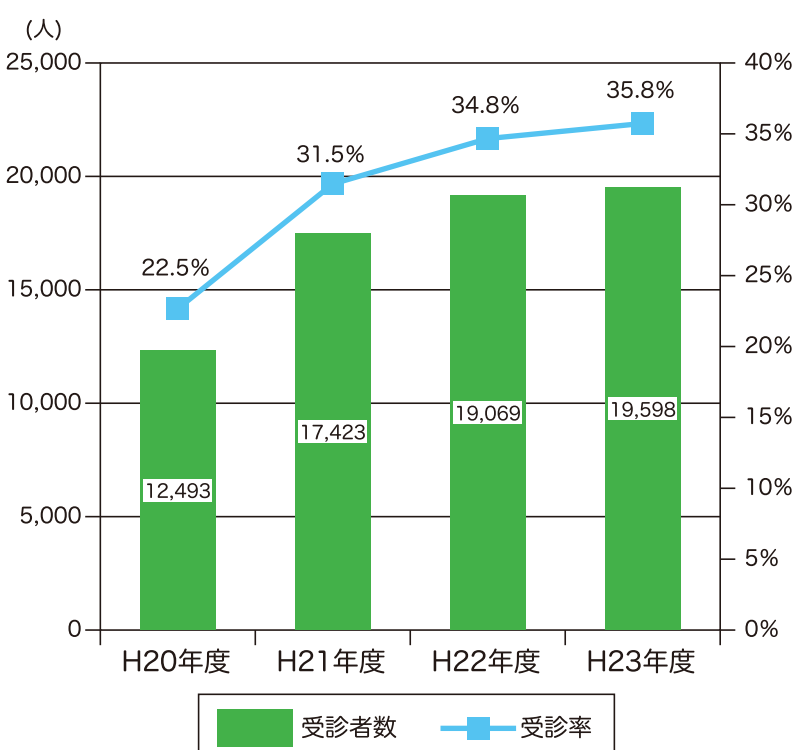
男性 30.6%



女性 40.5%



過去4年間の健診受診率の推移



平成20年度に生活習慣病の予防に着目した「特定健診」がスタートしました。年々わずかに受診率は伸び、市民の健康への意識が高まりつつありますが、未だ35.8%にとどまっています。生活習慣病を未然に防ぐことは、医療費の適正化にもつながっていきます。

平成24年度の町・字別受診率中間報告

平成24年度の受診率(中間報告)を地域及び町・字別にみると、次のとおりとなりました。あなたの地域の受診率はどのようでしょうか?
首里地域が26.4%と1番高く、つづいて真和志地域21.2%、本庁地域20.3%、小禄地域19.8%となっています。一人ひとりが健康で支えあう街づくりを目指しましょう!

H24.12月末現在

地区	順位	町村	受診率	地区	順位	町村	受診率
本庁	1位	旭町	27.3%	首里	1位	赤田町	33.6%
	2位	泉崎	25.0%		2位	鳥掘町	31.0%
	3位	久米	24.0%		3位	崎山町	30.0%
真和志	1位	真地	25.2%	小禄	1位	田原	24.1%
	2位	繁多川	23.9%		2位	山下町	23.2%
	2位	大道	23.9%		3位	具志	20.4%

国保(20~39歳)の方も健康診査が無料

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無料で実施しています。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
- ◆受診期間/平成25年4月1日~平成26年3月31日まで

国民健康保険課からのお知らせ

長寿(後期高齢者)健診について

長寿医療(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・腹囲・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25年5月1日~平成26年3月31日まで

受診には、後期高齢医療被保険者証と受診券が必要です。詳しくは、国民健康保険課(☎:862-4262)までお問い合わせください。

40~74歳の那覇市国保の皆さん

特定健診は無料です!!

保険証1枚で受けられます。

国民健康保険被保険者証 記号 那国 番号 1 2 3 4 5 6
有効期限 平成26年 3月31日

兼高齢受給者証 発行期間 平成25年3月1日
一部負担金割合 3割

氏名 ナハ ハナコ 那覇 花子
生年月日 昭和20年12月31日 性別 女
所得年月日 平成22年 4月 1日
交付年月日 平成25年 3月 1日
世帯主氏名 那覇太郎

住所 900-8585 沖縄県那覇市泉崎1丁目1番1号
那覇アパート101号室

保険者番号・保険者名 470013 那覇市

受診券	整理番号	受診期間	負担額
特定健診	1210000001	4月~3月31日	無料
がん検診	012346	4月~3月31日	無料

受診確認欄	特定健診	がん検診等検診
	基本 詳細	胃 大腸 肺 乳マ 乳視 子宮 歯

- 1 高齢受給者証を兼ねた表示です。(70~74歳までの方)
- 2 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」……前年度の結果をもとに、医師が必要と認めた方に対して行う心電図・眼底検査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」と表示されています。
- 3 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(バリウム)
「子宮」子宮がん検診、「大腸」大腸がん検診、「歯」歯周疾患検診
「乳マ」乳がん検診(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。
※特定健診・がん検診を受診する際には、この国保証を提示して下さい。
受診後は医療機関が受診確認欄に「●」を記入して受診済みとわかるようにします。

特定健診に加え、がん検診もすべて無料で受けられます。

「特定健診」と「がん検診」は別々の健(検)診になっていますので予約の際は、どの健診を受けるのか確認して、受診してください。



特定健診(健康診査)

1. 基本的な健診 (対象: 全員)

検査項目	検査でわかること	
診察	質問(問診) 医師による身体診察	
計測	服薬歴・喫煙歴など	
	医師の視触診など	
	血圧	高血圧があるかどうかを調べます。
	身長	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
血液検査	体重	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
	BMI(体格指数)	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
	腹囲	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを調べます。
	中性脂肪	動脈硬化の危険性があるかどうかを調べます。
	HDLコレステロール	動脈硬化の危険性があるかどうかを調べます。
	LDLコレステロール	動脈硬化の危険性があるかどうかを調べます。
	血糖	糖尿病の疑いがあるかどうかを調べます。
	ヘモグロビンA1c(HbA1c)	糖尿病の疑いがあるかどうかを調べます。
	尿酸	痛風の疑いがあるかどうかを調べます。
	AST(GOT)	肝臓の働きを調べます。
ALT(GPT)	肝臓の働きを調べます。	
γ-GT(γ-GTP)	肝臓の働きを調べます。	
血清クレアチン	腎臓の働きを調べます。	
尿検査	尿蛋白	腎臓の働きを調べます。
	尿潜血	腎臓の働きを調べます。
	尿糖	糖尿病の疑いがあるかどうかを調べます。

2. 詳細な健診 (対象: 下記の条件の方)

追加項目	実施できる条件(判断基準)
貧血検査	貧血の既往歴を有する方又は視診等で貧血が疑われる方のうち医師が必要と認めた場合
心電図検査	前年度の特定健康診査の結果等において、血糖、脂質、血圧及び肥満の全てについて、基準値を超えていた方のうち医師が必要と認めた場合
眼底検査	前年度の特定健康診査の結果等において、血糖、脂質、血圧及び肥満の全てについて、基準値を超えていた方のうち医師が必要と認めた場合

がん検診

検診名	検査方法
胃がん	バリウムを飲んで行う検査
大腸がん	便潜血検査(2日排便法)
肺がん結核	胸部レントゲン撮影 痰(たん)の検査(胸部レントゲン受診者で条件該当者のみ)
子宮がん	子宮頸(けい)部の細胞診 体部細胞診 (子宮頸がん受診者の子宮体がん検診条件該当者のみ)
乳がん	30~39歳の方は視触診のみ 40歳以上の方は視触診とマンモグラフィ検査、またはエコー検査
歯周疾患検診	歯ぐきの歯肉の状態、口臭、歯周ポケットなど、口の中全般の健康状態をチェックします。南部地区歯科医師会に加盟している那覇市内の歯科で受診できます。
お問い合わせ	お近くの歯科または南部地区歯科医師会(876-7364)へ

※胃がん検診で胃カメラ検査へ変更した場合は追加料金が発生します。料金については病院にご確認下さい。

※胃がん・肺がん結核検診は、妊娠している方など医師の判断で検査が出来ない場合があります。

※乳がん検診は、妊娠している方、ペースメーカー等を装着している方など医師の判断で検査ができない場合があります

※子宮がん・乳がんは2年に1回が補助の対象になります。



これが沖縄県の現状です。



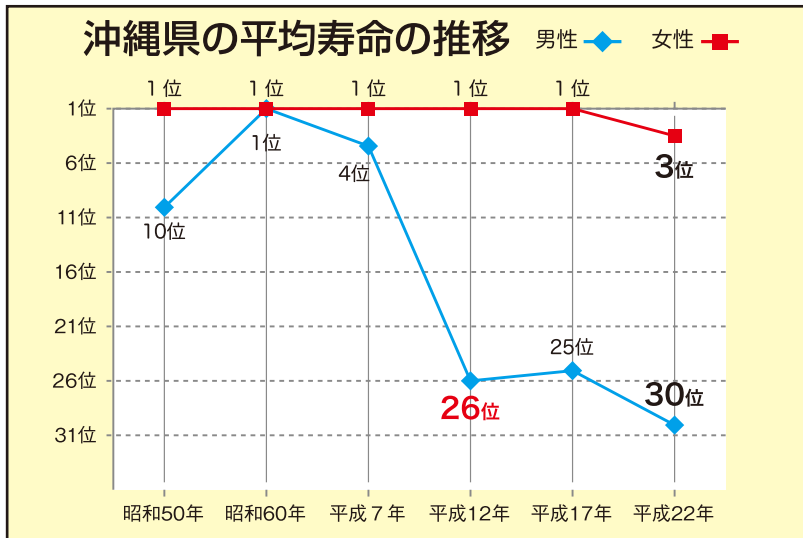
写真:3月1日発行 琉球新報



女性 / 1位 → 3位
男性 / 25位 → 30位

厚生労働省から2月28日に2010年都道府県別平均寿命が発表され、沖縄県女性は1位から3位に、男性は25位から30位に後退しました。女性に関しては、昭和50年から1位を保っていました。平成22年、ついに首位を明け渡す結果になりました。沖縄県は、全国に比べてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が多く、今こそ食事・運動などの生活習慣改善に本気で取り組む時期にきています。

特定健診をうけて長寿の島を取り戻そう!



那覇市の特定健診は無料です! 毎年受診することでご自身の健康状態を知り、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いきいきとした生活を送りましょう。

特定健診は、生活習慣病の早期発見・予防に加えて、腎臓や肝臓の機能障害も発見できる大切な健診です。那覇市は、残念なことに、特定健診受診者が、全体の4割にも満たない状況です。「忙しい」「なんとなく」「健康だから」と自分の体をおろそかにしていませんか? 1年365日の中で2時間でも自分の体のために時間を作ってみませんか? 那覇市の特定健診は無料です! 毎年受診することでご自身の健康状態を知り、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いきいきとした生活を送りましょう。

土・日曜日の集団健(検)診日程

* 事前に予約が必要です。

健(検)診日	曜日	予約受付期間	会場
5月18日	土	4/22~4/26	那覇市保健センター 那覇市金城 3-5-3 (那覇西高校隣り)
7月20日	土	7/1~7/5	
9月14日	土	8/26~8/30	
10月20日	日	9/30~10/4	那覇市厚生会館 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
11月17日	日	10/28~11/1	
12月1日	日	11/11~11/15	
1月19日	日	12/24~12/27	沖縄産業支援センター 那覇市字小祿 1831-1 (陸上自衛隊那覇駐屯地近く)
2月16日	日	1/27~1/31	
3月16日	日	2/24~2/28	

予約先 / 沖縄県総合保健協会 ☎ 889-6452

健(検)診日	曜日	予約受付期間	会場
6月1日	土	5/13~5/17	那覇市医師会 生活習慣病検診センター 那覇市東町 26-1 (那覇西消防署隣り)
7月6日	土	6/17~6/21	
11月2日	土	10/15~10/18	
2月1日	土	1/14~1/17	

予約先 / 那覇市医師会生活習慣病検診センター ☎ 868-9331

集団健(検)診の注意事項

- ① 予約受付期間・予約受付時間中に各予約先へお電話下さい。
- ② 各日程とも定員に達し次第締め切ります。
- ③ 健(検)診当日の受付時間は8:30~10:00です。予約済みでも受付時間に遅れた方は受診できません。
- ④ 台風接近などの理由で健(検)診が中止になることもあります。そのような場合には予約先にご確認下さい。
- ⑤ 集団健診受診者で特定保健指導対象者のみなさまには、健診結果を健診1ヶ月後に直接ご説明しながらお返し致します。

受けられる健(検)診

- ◆ 特定健診(健康診査) ◆ 胃がん(バリウム) ◆ 大腸がん ◆ 肺がん
- ◆ 子宮頸がん(10/20は実施なし) ◆ 乳がん(視触診・マンモ)(10/20は実施なし)

集団健(検)診予約受付時間 ※ 予約受付期間中に予約して下さい。

8:30~12:00、13:00~16:00 (土日祝日を除く)

日曜日に健診が受診できる市内の医療機関

● たばる内科胃腸科(金城) * 午前中のみ実施
TEL: 858-0005 受付時間 / 9:00~12:00

● 形成外科 KC(久茂地) * 午後のみ実施
TEL: 866-5151 受付時間 / 14:00~17:00

● 知念医院(樋川) * 午前中のみ実施
TEL: 832-1241 受付時間 / 9:30~11:45

* 事前予約が必要です。医療機関にお問い合わせ下さい。

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 (那覇市泉崎1丁目1番1号) 電話 862-0564 FAX 862-4266