

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

県内の男性2人に1人が肥満

【2010年厚生労働省国民栄養調査より20歳以上男BMI(体重kg・身長m)×身長m)ⅡV25

特定健診で肥満への対策を

健康な人は21推進委員会委員

田名毅 医師へ聞く

肥 満になって内臓の周囲に脂肪が付くと、その内臓脂肪から悪いホルモンが出てそれが血圧を上げたり、血糖値を上げたり、中性脂肪やコレステロールの値を上げたりすることにつながることがわかってきました。これらが生活習慣病の引き金になるのです。生活習慣病というのは、生活習慣の悪さが病気の要因とされる病気で、例えば塩分が高い食べ物による高血圧症とか、食べすぎ(過食)による糖尿病、動物性の食品摂取が多くてコレステロールが高くなる脂質異常症と言ったような病気です。実はこれらの生活習慣病と内臓脂肪は密接な関係にあるのです。医師として毎年健康診断を受けている人たちの結果をみると、体重の増加とともにデータの異常が現れ、そして血圧が上がったり、コレステロールが上がったり、最後には血糖が上がるといったようにつながっていることがわかります。やはり、肥満がいろいろな病気の原因(おもも)になっているのです。ちなみに、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満症候群、通称「メタボ」というのは、肥満に加え、血圧や血糖や脂質のうち、基準値外が二つ以上ある状態を言います。

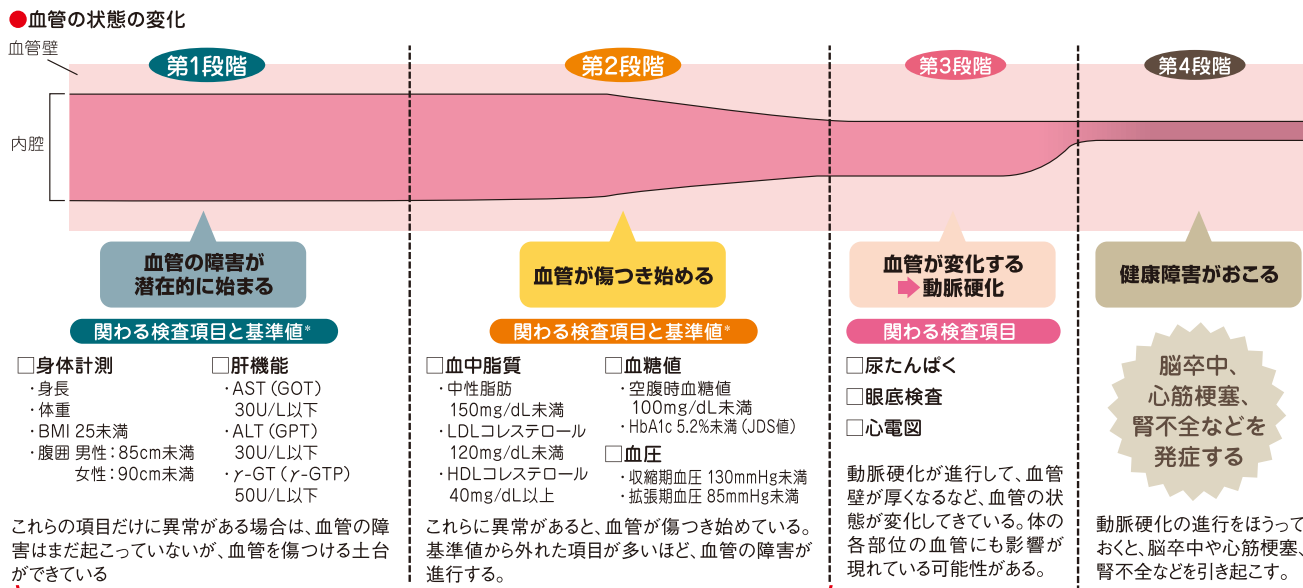
5%の減量で改善されます



(よ)うし瘦せるぞーと(最初から標準体重を目指そうとしても気が遠くなります。5%の減量で血圧や血糖の値が良くなって変わってくるので、そこは評価して次のさらなる目標(5%減)へ向かっていきます。一度薬を始めるをやめられないかと思っている方がいますが、血圧が上がりに始めたばかりの方は肥満の改善とともに薬を止めるケースは多いのです。その誤解は解いていきたいですね。

下の図は、「メタボ」から血管を傷つけ、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロールの変化があり、だんだんと血管が狭くなっていくストリーになっていきます。そのメカニズムを簡単に説明しますと、コレステロール等が血管にへばりついて血管が狭くなるというよりは、血液中にあるマクロファージ(白血球の一種でコレステロールを食べる細胞)が、血管壁に入り込んだコレステロールを追って自身も血管壁に入り込んでコレステロールを食べてくれます。いいことなのですが、腹のふくれたマクロファージは血管壁から出られなくなってそこで死にます。このようなマクロファージが増えていく結果、血管壁の厚さが増して血液の通り道を狭めるのです。私がよく患者さんに言うのですが、血管が狭くなるということはある意味老化現象なんだと。ですから肥満になり生活習慣病になっていくということは老化現象を早めることになる。肥満が引き起こしているのは血管への悪影響を引き起こしながら、血管の老化を早めているということなのです。その分だけ腎臓が早く悪くなったり、その過程で脳卒中になったり心筋梗塞になったりいわゆる全身の血管に関わることが同時並行に起こっていくわけです。長生きしたくないと思う人はほんの少し意識してくださいね。長生きしたいと思うのであればこそ、肥満にならない、「メタボ」にならない、生活習慣病にならないように意識してください。残念ながらそういった場合にはきちんと必要な治療を受けて血管の老化を防ぐようにすることが大切です。

第1段階から第3段階に関わる検査項目を見ると、自分の血管がどのような状態なのかを推測することができます。



特定健診で確認できます

【NHKきょうの健康2013年1月号より】

実は僕も、12年前の開業当時は今よりも10kg程太って肥満でした。コレステロールも高く尿酸も高く、生活習慣病が始まっている状況でした。開業して患者さんにアドバイスしていくうちに自分自身も生活を見直して痩せないと患者さんに指導できないと考えました。食事のこと、体重のことを意識するようになって、7年前からは今の体重(ほぼ標準体重)を保っています。自分自身の経験も踏まえると、肥満がいかに体に良くなかったかということを感じています。

平成24年度の特定健診受診率

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	順位	H23年度との比較
本庁地区 (34.2%)	金 旭町	66.7%	1	↑
	銀 泉崎	41.8%	2	↑
	銅 楚辺	40.7%	3	↑
	おもろまち	37.2%	4	↓
	壺川	36.7%	5	↑
	久茂地	36.5%	6	↑
	銘苅	35.9%	7	↓
	松尾	35.8%	8	↓
	前島	35.1%	9	↑
	樋川	34.6%	10	↑
	上之屋	34.6%	11	↓
	東町	34.5%	12	↑
	若狭	34.4%	13	↑
	安謝	33.8%	14	↓
	天久	33.7%	15	↑
	松山	33.6%	16	↑
	久米	33.5%	17	↓
	牧志	33.3%	18	↑
	古波蔵	32.1%	19	↓
	泊	31.4%	20	→
	辻	30.6%	21	↓
	西	30.1%	22	↓
	港町	29.5%	23	↓
	曙	28.7%	24	↑

地区	町 村	受診率	順位	H23年度との比較
首里地区 (40.7%)	金 赤田町	51.5%	1	↑
	銀 大和町	47.0%	2	↓
	銅 赤平町	46.8%	3	↓
	当蔵町	45.7%	4	↑
	真和志町	45.6%	5	↓
	崎山町	44.4%	6	↑
	金城町	43.8%	7	↑
	鳥堀町	43.2%	8	↑
	儀保町	41.5%	9	↑
	久場川町	41.4%	10	↑
	山川町	40.0%	11	↑
	石嶺町	39.9%	12	↑
	平良町	39.4%	13	↑
	桃原町	39.3%	14	↓
	汀良町	39.0%	15	↑
	寒川町	37.9%	16	↑
	池端町	37.5%	17	↑
	末吉町	37.3%	18	↑
	大名町	36.2%	19	↑

地区	町 村	受診率	順位	H23年度との比較
真和志地区 (34.1%)	金 三原	38.3%	1	↑
	銀 仲井真	37.8%	2	↑
	銅 繁多川	36.9%	3	↑
	真地	35.7%	4	↑
	大道	35.7%	5	↑
	壺屋	35.2%	6	↑
	古島	34.9%	7	↑
	与儀	34.5%	8	↓
	寄宮	34.9%	9	↓
	真嘉比	34.2%	10	↑
	松島	32.7%	11	↓
	松川	32.6%	12	↑
	識名	32.1%	13	↓
	国場	31.8%	14	↑
	長田	31.7%	15	↑
	上間	31.4%	16	↑
	安里	30.0%	17	↓

地区	町 村	受診率	順位	H23年度との比較
小禄地区 (33.1%)	金 山下町	39.1%	1	↑
	銀 金城	36.8%	2	↓
	銅 田原	35.2%	3	↑
	赤嶺	34.3%	4	↓
	具志	34.2%	5	↑
	宮城	34.1%	6	↓
	安次嶺	33.3%	7	↓
	宇栄原	32.1%	8	↑
	小禄	31.6%	9	↑
	鏡原町	31.4%	10	↑
	奥武山町	31.3%	11	↓
	高良	29.7%	12	↑
	垣花町	25.0%	13	↓

※平成25年6月末現在

あなたの地域の受診率はどうでしょうか？前年度よりも受診率がアップしている場合は ↑ 下がっている場合は ↓ を付けました。ぜひ健診を受けてご自分の体の状態をチェックをして下さい。



20~39歳(国保)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！**国保証1枚で受けられます！**

- 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・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(TEL:862-4262 内線:2512・2513)までお問い合わせください。

平成24年度 戸別訪問委託事業にご協力いただきまして

ありがとうございました

自治会	真地団地	松尾2丁目	銘苅市営住宅	小禄市営住宅	県営鳥堀市街地住宅
	仲井真ハイツ	楚辺中央	田原	住吉区	県営古波蔵第三市街地住宅
	大道区	安謝市営住宅	首里赤田町		
那覇第一民生委員	安里 千代子	久保田 淑子	久場 兼盛	瑞慶山 良祐	宇佐美 千賀子
	新嘉喜 嘉枝子	田名 いづ子	宮平 葉子	眞喜志 修	
那覇第二民生委員	大城 直子	吉川 盛之	上原 美代	伊波 千恵子	
	仲地 千鶴子	照屋 尚美	東新川 香葉子	川畑 良子	金城 笑子
那覇第三民生委員	金城 俊夫	前上門 博	東恩納 寛治	高良 桂子	比屋根 英
	上里 洋子	平 和子	嘉数 芳子	富名腰 ツル	島 孝子
那覇第五民生委員	兼城 照美	大山 喜生	大城 久美子		
	松本 寛秀	徳元 信子	玉城 弘子	下柳 眞理子	喜名 淑子
首里第一民生委員	下地 佑子	宮平 良彦	桃原 良昭	瀬底 美智子	吉田 美智子
	藤井 英子	高良 敏江	本村 ミヨ子	大村 千代子	國吉 登美子
	比嘉 光子	高山 由美子	多宇 カズエ		
首里第二民生委員	金城 辰好	島袋 晴美	眞玉橋 シズ子	岸本 百合子	慶佐次 興和
	伊波 和代	徳村 トヨ子	我那覇 純子	渡口 政晃	山川 千代
	識名 節子	宮良 吉雄			
首里第三民生委員	翁長 初美	儀武 美智子	又吉 忠		
	花城 冷子	石川 静子	仲本 千代子	石川 由美子	前栗蔵 隆
真和志第五民生委員	嘉数 千重子	嘉数 春雄	花城 シゲ子	棚原 和枝	玉城 芳子
	平良 ハル子	平良 順也	小橋川 洋子	與那城 タケ	屋宜 秀子
	前田 妙子	糸洲 多美子			
小禄第二民生委員	杉田 葉子	高良 千恵子	知花 美代子	新城 ヒロ子	松元 敏子
	波平 剛	與儀 長祐	赤嶺 洌江子	我如古 エイ代	上原 義雄
那覇市健康づくり推進員	與儀 巖	崎山 喜聖	外間 哲二	古堅 多嘉子	
NPO法人	沖縄地域支援協会				

※敬称略 順不同

3つの「あ」を控えて 健康なあなたに!!

データ出典元
H22～H24年度 総務省、国税庁、厚生労働省、文部科学省 各調査
H21年 経済サイエンス基礎調査より



太っているのは自分だけじゃないし...

～沖縄県の実態～

肥満度(BMI25以上) **全国1位** 全国平均25.4% **沖縄県39.2%**

アルコール

- 肝疾患死亡率(男性)
.....全国1位
- 居酒屋店舗数
.....全国1位
- 純アルコール摂取量
.....全国1位

あぶら

- 中性脂肪(300mg/dL 以上)
.....全国1位
- ハンバーガー店舗数
.....全国1位
- 食用油購入金額
.....全国1位
- 弁当購入金額
.....全国1位

あまいもの

- 空腹時血糖値(126mg/dL 以上)
.....全国8位
- う歯保有児の割合(男女)
.....全国1位
- スナック菓子購入金額
.....全国7位

～特定健診を受けたあとは～

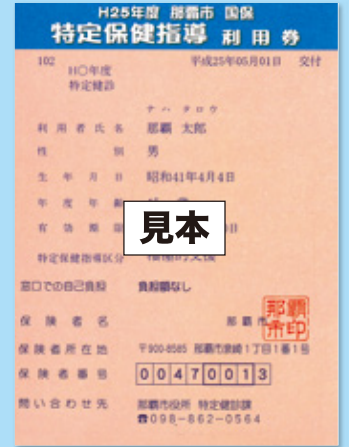
保健指導でサポートします



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性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沖縄県総合保健協会
 - ④首里城下町クリニック第一
 - ※④と⑥は動機づけ支援のみ
 - ⑤とよみ生協病院
 - ⑥那覇市医師会生活習慣病検診センター
 - ⑦那覇市立病院
 - ⑧メディカルプラザ大道中央
 - ⑨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、今後の見通しなどをお伝えし、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。

特定健診が受診できる実施医療機関一覧

平成25年10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
		友寄クリニック	855-0852	不要
	上之屋	那覇民主診療所	855-6200	
		安村医院	834-0976	
おもろまち	おもろまちメディカルセンター	867-3969		
	愛和ファミリークリニック	941-7255		
久米	ともし内科循環器科	868-5888	不要	
	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	
古波蔵	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	不要	
	こくらクリニック	855-1020		
楚辺	島袋脳神経外科	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	
	新垣クリニック	864-1330		
泊	仲地胃腸科内科クリニック	866-3232		
	久場整形外科医院	862-2586	不要	
西	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	834-2701		
	又吉胃腸科外科医院	853-8641	不要	
	山城消化器内科医院	832-3055	不要	
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	
牧志	新田クリニック	863-0073	不要	
	石川外科クリニック	869-0330		
松尾	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	
	平良クリニック	863-7110	不要	
松山	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	
	松島内科クリニック	866-6289	不要	
	八重洲クリニック	861-8618		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
本庁	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	不要
		徳洲会新都心クリニック	860-0386	
		仲本内科	860-1835	
		のほら元氣クリニック	867-0012	
	山下町	平田胃腸科・内科	869-7272	不要
		ペリー内科小児科医院	857-8751	
	若狭	辻町若狭クリニック	869-0012	
		浜松外科整形	868-3078	不要
	真和志	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	
国場		大道中央病院	869-0005	
		嶺井医院	887-7646	不要
識名		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
大道		沖繩回生クリニック	884-2811	不要
		嘉陽外科	887-5068	不要
仲井真		メディカルプラザ大道中央	886-0007	
	琉生病院	885-5131		
長田	嘉数胃腸科外科医院	832-1111	不要	
	国場十字路医院	832-8883	不要	
繁多川	がきやクリニック	832-8801		
	神谷医院	834-0128		
古島	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		
真嘉比	白井クリニック	833-6500	不要	
	中山外科胃腸科医院	886-3717		
松川	安木内科	882-4300	不要	
	岸本外科医院	884-8430	不要	
	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	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	不要	
	山里外科	885-3788	不要	
与儀	がなは医院	832-3235	不要	
	前田胃腸科医院	832-4889	不要	
寄宮	三原内科クリニック	836-3111	不要	
	沖繩赤十字病院	836-7433		
石嶺町	沖繩セントラル病院	854-5511		
	ましどり整形外科	854-6215	不要	
儀保町	大原病院	854-0211		
	高里内科胃腸科	853-9058	不要	
	宮城胃腸科内科医院	832-8191	不要	
	金井医院	884-6249	不要	
	叶クリニック	886-0888	不要	
	首里協同クリニック	884-4846		
	きなクリニック	885-4976		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
首里	儀保町	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
	久場川町	光輪会沖繩クリニック	886-5790	
		首里内科クリニック	979-5333	
		たつや脳神経外科	885-8000	
	平良町	城北胃腸科整形外科	886-8403	不要
		親泊内科	887-1222	不要
	当蔵町	鳥堀養生クリニック	886-3212	
		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	
赤嶺	那覇西クリニック	858-5557		
	うえばるクリニック	852-0037	不要	
宇栄原	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	
	はざま胃腸内科クリニック	859-1352	不要	
小禄	小禄病院	857-8713	不要	
	てるきな内科胃腸科医院	858-5005	不要	
金城	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	たばる内科胃腸科	858-0005		
	あじとみクリニック	859-5888		
田原	おおうらクリニック	859-1941	不要	
	いらはクリニック	859-5566		
浦添	守礼クリニック	858-9615	不要	
	あかみねクリニック	873-0071		
那覇市外	浦添総合病院健診センター	0120-861-109		
	さくだ内科クリニック	878-2500		
豊見城	同仁病院	876-2212		
	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		
	アドベンチストメディカルセンター	946-2844		
南風原	沖縄県総合保健協会	889-6474		
	沖縄第一病院	888-1151	不要	
与那原	八重瀬 南部徳洲会病院	998-0309		
	与那原中央病院	945-8108		
糸満	南部病院	994-0501		

**がん検診が受診できる
医療機関については、
那覇市保健所2階 健康増進課
(☎853-7961)までお問い合わせ下さい。**



※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。

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

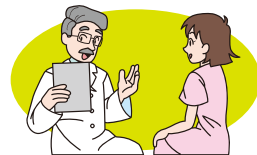
健診日	曜日	予約受付期間	会場
1月19日	日	12/24~12/27	沖縄産業支援センター 那覇市字小禄1831-1 (陸上自衛隊那覇駐屯地近く)
2月16日	日	1/27~1/31	
3月16日	日	2/24~2/28	
予約先		沖縄県総合保健協会 889-6452	

健診日	曜日	予約受付期間	会場
2月1日	土	1/14~1/17	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)
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
- 胃がん(バリウム)
- 大腸がん
- 乳がん(視触診・マンモ)

※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。



< 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(本庁舎2階 西32番窓口) 電話:862-0564 FAX:862-4266