

国民健康保険 特定健診だより

平成26年10月発行
発行元:那覇市役所特定健診課
電話:098-862-0564
FAX:098-862-4266
URL:http://www.city.naha.okinawa.jp/kurasi/joho/kokuhoKensin.html
※毎年発行していた「国保健診だより」は、今回より名称が「国民健康保険 特定健診だより」に変わりました。

知って
いましたか?

沖縄県民は野菜不足です

—あなたは「野菜」食べていますか?—

平均寿命	沖縄県		長野県		
	男性	女性	男性	女性	
	33位	3位	1位	1位	
野菜	1日平均摂取量 ※1	275g	246g	379g	365g
	よく食べられている種類	にんじん、ピーマン		キャベツ、根菜類など	
	食べ方(調理法)	チャンプルー		おひたし、サラダ、漬け物、煮物など	
あぶら	脂肪摂取比率(%)※2		27.5%	24.5%	
からだ	メタボリックシンドローム(該当者+予備群)※3		36.7%	25.3%	

※1 厚生労働省平成24年国民健康・栄養調査結果 ※2 平成19年度厚生労働科学研究 ※3 市町村国保法定報告値(平成24年度)

左の表は、平均寿命が全国1位の長野県と、沖縄県を比較したものです。沖縄県の野菜摂取量は男女ともに長野県より約100g少ない状況です。

長野県では、よく食べる野菜の種類が豊富で、その調理法もおひたしや漬けもの、煮物など油を使わずに食べることが多いようです。沖縄県では、野菜の調理法としてチャンプルーが主流であり、あぶら(油脂)の摂りすぎとなる場合が多いです。運動不足も加わって、メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は、長野県より約11%高くなっています。

最近では昔からある島野菜も見直されています。食べ方を工夫して、野菜をもっとたくさん食べましょう!

Q、野菜はなぜ必要なの?

A. 野菜には、からだの細胞を新しくするのに欠かせない **ビタミンA**や**葉酸**が豊富に含まれています。また、体内の酸化(老化)を防ぐ**ビタミンC**、**ビタミンE**の他、糖分の吸収をおだやかにする**食物繊維**も多く含まれています。

Q、野菜を食べないとどうなるの?

A. 野菜の摂取が少ないと、これらのビタミンや食物繊維が不足し、下記のような症状がおこりやすくなります。

- ・皮膚や粘膜が弱くなったり、貧血や便秘になる。
- ・大腸がんなどのリスクが高まる。
- ・子供では成長不全、妊婦では胎児の発育に影響。

1日分の野菜(350g)はこのくらいが目安です



☆緑黄色野菜・淡色野菜を上手く組み合わせて摂りましょう☆

美味しい・減る脂(ヘルシー)レシピ

～あぶらを使わずに、美味しく野菜が摂れる簡単レシピをご紹介します～

オクラの塩昆布和え

- ＜材料(2人分)＞
・オクラ10本程度
・塩昆布10g(好みて加減)
- ＜作り方＞
①オクラは洗い、沸騰したお湯でさっとゆでる
②冷ましたオクラを1/2にカットする
③塩昆布と和える
- ＜メモ＞
・オクラは1本約10g。この1品で野菜が1人あたり50g摂れます。



ゴーヤーチャンプルー風 ノンオイル

- ＜材料(2人分)＞
・ゴーヤー1本
・薄切り豚肉50～100g(好みて)
- ＜作り方＞
①ゴーヤーはわたをとり、薄くスライスする
②豚肉に塩コショウをして片栗粉を薄くまぶす
③蓋つきのシリコン容器(耐熱容器の場合はラップする)にゴーヤーを入れ、豚肉を重ねないように並べ、レンジで500～600w、3分加熱する(ゴーヤーがまだ固いなら時間を追加する)
- ＜メモ＞
・豚肉に片栗粉をまぶすことで、お肉がジューシーに仕上がります。

野菜が体に必要なのは分かるけど、忙しくて時間がないし…野菜は洗ったり切ったりがめんどうで、野菜を買っても使いきれず、腐らせてしまう…

そんな時は、市販のカット野菜の利用や、まとめて下処理してストックしておく方法がおすすめです!

サラダで

カット野菜 冷凍野菜の活用

※カット野菜とは? サラダとしてすぐ食べたり、簡単に料理できるようなあらかじめ洗って切ったあるパック詰め野菜

スープや味噌汁に

葉野菜

炒め物、和え物など

根菜類(煮物用)

カレー、肉じゃが、豚汁など

にんじん

にんじんを千切りにしたものを保存容器に。炒めたり、サラダに

野菜の ストック方法 (例)

葉野菜

まとめて茹でて冷凍

もやし

保存容器にひたひたの水を入れて冷蔵庫へ(袋のままより日持ちする)

見えないあぶら・摂りすぎていませんか?

市販されているお弁当、お惣菜の他、菓子パンやファストフードはあぶらが多く含まれているものがあります。食材そのものに脂(あぶら)が多い場合や、「揚げる・炒める」といった調理の段階で油(あぶら)が多く使われる場合もあります。購入するときは意識して選択しましょう。

計量スプーン 12g
大さじ1杯のあぶら



ご飯1杯のあぶらの量と比較してみよう!



ご飯(150g)
240kcal
脂質0.6g



フライドチキン
237kcal
脂質:14.7g
あぶら:大さじ約1杯



ポテトフライ(Mサイズ)
420kcal
脂質:22.1g
あぶら:大さじ約2杯



ドーナツ(65g)
244kcal
脂質:7.7g
あぶら:大さじ約1/2杯



菓子パン(115g)
412kcal
脂質:11.0g
あぶら:大さじ約1杯

とんかつ弁当
1062kcal
脂質39.5g
大さじ約3杯

いろいろ弁当
907kcal
脂質32.3g
大さじ2杯と約1/2杯

でーじなとん！ 国保赤字



生活習慣病は予防が一番

あなたの健診受診で那覇市の国民健康保険を持続可能なものへ！
市民一人一人の健康づくりで、健康都市「なは」をつくろう。

平成25年度決算における那覇市の国民健康保険事業の累積赤字額が約51億円に膨らんでいます。その要因として制度上の問題のほかに、生活習慣病の増加による医療費の増加などが挙げられます。

今年、まだ特定健診（健康診査）を受診していない20歳から74歳の国民健康保険加入者の皆様、ご自分の健康管理のためにぜひ健診を受けましょう。生活習慣病にならない前の予防が一番大切です。

平成25年度の特定健診受診率 あなたの地域の受診率は？

地区	順位	町・字別	受診率	H24年度との比較
本庁地区	1	金 旭町	45.5%	↘
	2	銀 楚辺	38.8%	↘
	3	銅 若狭	35.2%	↗
	4	松尾	35.1%	↘
	5	泉崎	34.0%	↘
	6	おもろまち	33.5%	↘
	7	壺川	33.3%	↘
	8	牧志	32.9%	↘
	9	松山	32.6%	↘
	10	西	32.0%	↗
	11	安謝	31.8%	↘
	12	泊	31.6%	↗
	13	久米	31.3%	↘
	14	樋川	31.1%	↘
	15	銘苅	30.9%	↘
	16	前島	30.9%	↘
	17	天久	30.7%	↘
	18	久茂地	29.8%	↘
	19	上之屋	29.2%	↘
	20	辻	28.4%	↘
	21	古波蔵	27.9%	↘
	22	東町	27.0%	↘
	23	曙	26.9%	↘
	24	港町	24.1%	↘

31.8% ↘

地区	順位	町・字別	受診率	H24年度との比較
首里地区	1	金 大中町	48.2%	↗
	2	銀 平良町	46.0%	↗
	3	銅 赤田町	45.0%	↘
	4	崎山町	43.5%	↘
	5	金城町	43.5%	↘
	6	当蔵町	42.9%	↘
	7	鳥堀町	42.7%	↘
	8	桃原町	42.5%	↗
	9	久場川町	41.3%	↘
	10	赤平町	41.3%	↘
	11	儀保町	39.9%	↘
	12	山川町	39.9%	↘
	13	寒川町	39.4%	↗
	14	真和志町	39.1%	↘
	15	石嶺町	39.0%	↘
	16	大名町	36.3%	↗
	17	末吉町	33.8%	↘
	18	池端町	33.3%	↘
	19	汀良町	33.2%	↘

39.6% ↘

地区	順位	町・字別	受診率	H24年度との比較
真和志地区	1	金 松島	45.7%	↗
	2	銀 繁多川	36.7%	↘
	3	銅 真地	34.9%	↘
	4	古島	34.9%	↘
	5	識名	34.7%	↗
	6	大道	34.3%	↘
	7	三原	34.3%	↘
	8	壺屋	33.4%	↘
	9	真嘉比	32.7%	↘
	10	与儀	32.2%	↘
	11	仲井真	32.1%	↘
	12	寄宮	31.4%	↘
	13	安里	31.3%	↗
	14	松川	30.8%	↘
	15	国場	30.7%	↘
	16	上間	30.2%	↘
	17	長田	28.9%	↘

32.8% ↘

地区	順位	町・字別	受診率	H24年度との比較
小禄地区	1	金 垣花町	57.1%	↗
	2	銀 奥武山町	40.7%	↗
	3	銅 宮城	38.8%	↗
	4	山下町	37.3%	↘
	5	金城	34.6%	↘
	6	田原	33.0%	↘
	7	具志	32.7%	↘
	8	安次嶺	31.8%	↘
	9	赤嶺	31.1%	↘
	10	小禄	29.8%	↘
	11	宇米原	29.4%	↘
	12	高良	28.7%	↘
	13	鏡原町	26.7%	↘

31.1% ↘

H26年6月末現在

あなたの地域の受診率はどうでしたか？
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 ↘ をつけました。前年度に比べて受診率が下がっているところが多くなっています。今年度はぜひ健診を受けて、ご自分の体の状態をチェックしましょう。



平成25年度 戸別訪問委託事業にありがとうございました

自治会	壺川市営住宅	若狭市営住宅	楚辺中央	首里赤田町	松尾二丁目	山川町	松川共同住宅	
民生委員	那覇第一	新嘉喜 嘉枝子 久保田 淑子	久場 兼盛 島袋 恵子	眞喜志 修 下地 素子	玉寄 文代 安里 千代子	屋富祖 ヒデ子 瑞慶山 良祐	金城 鈴子 備瀬 マリ子	
	那覇第二	吉川 盛之	金城 節子	具志 美千子	伊波 千恵子	上原 美代		
	那覇第三	國場 信子	北村 絹子	吉田 伸子	照屋 尚美	川畑 良子	東新川 香葉子 金城 笑子	
	那覇第五	大山 喜生	仲宗根 武子	大城 さつき	平良 光子	比嘉 りつ子		
	真和志第一	喜納 武子 眞壁 みゆき	玉城 成子 神谷 ワカ子	外間 豊子 中村 辰男	村上 直恵 嘉数 定男	村山 眞代 高江洲 末子	嘉数 睦子 漢那 典子	知念 道子
	真和志第二	賀数 孝子	野原 春美	上江洲 恵三				
	真和志第五	與那城 タケ 玉城 芳子	糸洲 多美子 嘉数 春雄	平良 順也 石川 静子	平良 ハル子 花城 シゲ子	嘉数 千重子 仲本 千代子	花城 冷子 棚原 和枝	石川 由美子
	首里第一	桃原 良昭 下地 佑子 本村 ミヨ子	松本 實秀 宮平 良彦 國吉 登美子	徳元 信子 瀬底 美智子 平良 節子	玉城 弘子 吉田 美智子 比嘉 光子	下柳 眞理子 藤井 英子 高山 由美子	喜名 淑子 高良 敏江 多宇 カズ工	島仲 哲雄 大村 千代子
	首里第二	宮良 吉雄 仲里 キヨ子	當間 芳子 屋嘉比 眞理子	山川 千代 宮城 律子	岸本 百合子 眞玉橋 シズ子	仲里 恵子 田場 邦子	渡口 政晃 野里 澄子	渡口 和子
	小禄第一	新垣 貞弘						
	小禄第二	新城 ヒロ子	杉田 葉子	波平 剛	照屋 清子	上原 義雄	松島 トヨ	
	小禄第三	赤嶺 勝正 比嘉 朝子	平良 照子 藤原 正國	杉本 ナ工子 吉浜 操	湧川 典子 山里 將盛	島仲 冴子 新崎 勲	高良 実子 上原 勝子	大城 廣子
	那覇市健康づくり推進員	古堅 多嘉子	外間 哲二	與座 ヲキ子	徳村 トヨ子			

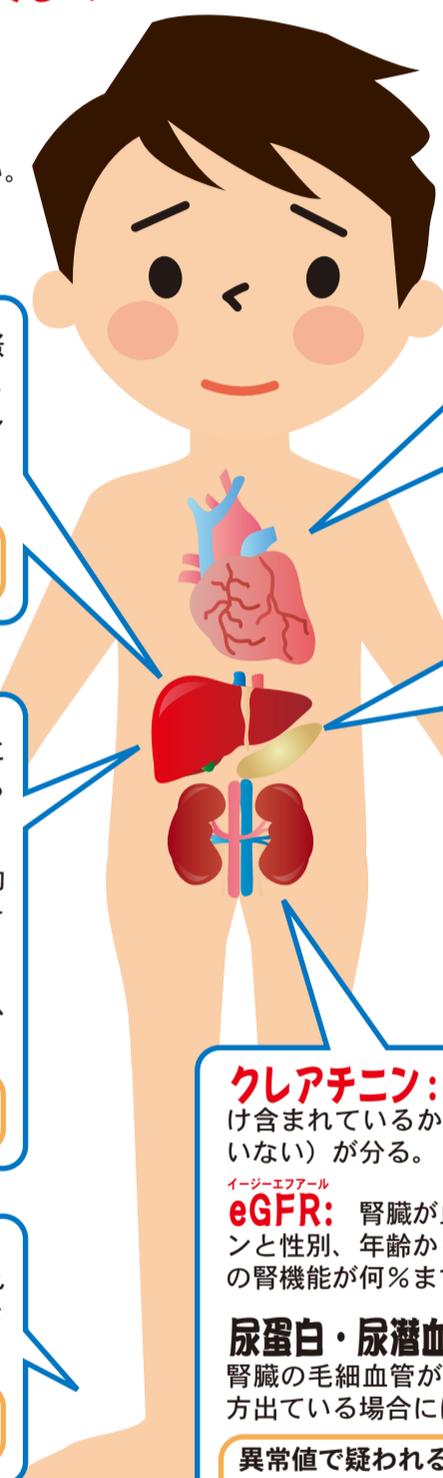
特定健診は何を調べているの？

私たちは、生きていくために栄養素・水・酸素が必要です。これらは血液によって血管を通り、からだのすみずみまで運ばれています。ということは、血管が硬くもろくなって破れたり、血管が狭くなってしまうと血液の流れが悪くなります。脳・心臓・腎臓など重要な臓器で血液の流れが悪くなると、後々生命まで脅かされることになります。

特定健診では、血管の劣化を早める「血圧の上昇」や「血液に含まれる糖分や脂肪の多さ」がわかります。また肥満になって内臓の周囲に脂肪がつくと、その内臓脂肪から悪いホルモンのような物質が出て、血圧が上がる、血糖値が上がる、中性脂肪やコレステロールが上がることにつながるため、体重や腹囲の測定も重要な検査です。他にも肝臓や腎臓の機能を調べることができます。ご自分の健診結果をじっくり見てみませんか？

1回の健診でこんなにたくさんのことがわかります！

健診結果は一人一人違います。結果についてご相談がありましたら、特定健診課までご連絡ください。(TEL:098-862-0564)



肝機能

エーエスティー エーエルティー ガンマー ジーティー

AST、ALT、 γ -GT: 肝臓は食べた物からとった蛋白質などを作り替えたり、アルコールや薬の解毒を行う。肝細胞が傷つくと、ALTなどの物質が血液中に漏れ出し値が上昇。肝臓に異常が起きているサインとなる。

正常値 AST:30IU/l以下、ALT:30IU/l以下、 γ -GT:50IU/l以下

異常値で疑われる病気の一例

・ウイルス性肝炎 ・アルコール性肝炎 ・脂肪肝 ・肝硬変

脂質代謝

中性脂肪: 食事に含まれる脂肪の大部分。糖質の次にエネルギー源となり、余ると内臓脂肪などの中にとめられる。正常値 149 mg/dl 以下

LDLコレステロール: 細胞膜やホルモンの材料。動物性脂肪の一種で、植物油には含まれないが体内で合成できる。多すぎると血管壁に蓄積する。正常値 119 mg/dl 以下

HDLコレステロール: 全身の細胞から余ったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ。正常値 40 mg/dl 以上

脂質異常症から起こりうる病気の一例

・脳梗塞 ・狭心症 ・心筋梗塞

尿酸

尿酸: 尿中に排泄される老廃物の1つ。細胞の入れ替わり(新陳代謝)や食べ物の老廃物として尿中に排泄される。正常値:7.0 mg/dl 以下

高尿酸血症から起こりうる病気の一例

・痛風 ・尿路結石 ・痛風腎

身体の大きさ

BMI(ビーエムアイ): 身長(m)と体重(kg)のバランスを見る国際的な指標。BMIが25以上の場合に肥満、30を超えると高度肥満と判定される。

腹囲: おへその高さで測定する。男性は85cm以上、女性は90cm以上で、内臓脂肪の蓄積を疑う。

血圧

収縮期血圧: 心臓から血液が送り出されるときにの圧力。正常血圧 130mmHg 未満。

拡張期血圧: 血液が心臓に戻るときにの圧力。正常血圧 85mmHg 未満

高血圧から起こりうる病気の一例

・脳出血 ・脳梗塞 ・狭心症 ・心筋梗塞 ・腎臓病

糖代謝

血糖(空腹時または随時): すい臓から血糖を下げるインスリンの分泌が減少したり、内臓脂肪の蓄積によりインスリンの働きが悪くなると血糖値が上昇する。

正常値が99mg/dl以下、随時(食後)で139 mg/dl 以下

HbA_{1c}: 1~2カ月の血糖値の平均を表す。正常値 5.5%以下

尿糖: 血液中の糖分が一定量を超えると、尿に排出されるため、糖分が検出される。正常値:(-)

糖尿病から起こる合併症

・腎臓病 ・神経障害 ・視力障害(失明) ・認知症 ・免疫力の低下

腎機能

クレアチニン: 尿中に排泄される老廃物の1つ。それが血液中にどれだけ含まれているかによって、腎臓が障害されているか(老廃物がろ過できていない)が分る。正常値:男性 1 mg/dl 以下、女性 0.7 mg/dl 以下。

eGFR: 腎臓が血液をろ過する能力。「糸球体ろ過量」という。クレアチニンと性別、年齢から算出。腎臓がもともと持っていた機能を100として現在の腎機能が何%まで低下しているかと考える。正常値 60 ml/分/1.73 m²以上

尿蛋白・尿潜血: 蛋白(たんぱく)は本来、尿に排泄されるものではないが、腎臓の毛細血管が傷ついていると、尿中に漏れ出てくる。尿潜血・蛋白が両方出ている場合には、腎炎や尿路結石の可能性もある。正常値:(-)

異常値で疑われる病気の一例

・急性腎炎 ・慢性腎炎 ・慢性腎臓病(CKD) ・腎不全(人工透析) ・尿路結石等

赤字・血液検査でしか調べることができません

～うまんちゅ するでい あっちみそうーち ちゃーがんじゅう～ (みんな 揃って 歩いて いつも健康)

ひやみかちなはウォーク2014

2014 10/19(日) スタート: 沖縄セルラースタジアム那覇



雨天 決行

ウォーキングの: 那覇市教育委員会市民スポーツ課
問い合わせ ☎098(917)3504

コース名	受付	出発式	スタート
① 御城上り(19.8キロ)	7:00	7:30	7:45
② 今昔マチグーまーい(12.7キロ)	8:00	8:30	8:45
③ 大門まーい(7.8キロ)	9:00	9:30	9:45
④ うるくまーい(7.8キロ)	10:00	10:30	10:45
⑤ 奥武山まーい(3.9キロ)	11:00	11:30	11:45

※会場内は混雑が予想されます。事前に申し込みされたコースの受付時間にご来場ください。
主催: 那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会
共催: 那覇市、那覇市議会、那覇市教育委員会、那覇市医師会、那覇市ウォーキング協会、琉球新報社、沖縄テレビ放送、ラジオ沖縄ほか
後援: 沖縄県ウォーキング協会はか
特別協賛: (株)沖縄銀行、(株)東江メガネ、金秀グループ、医療法人 陽心会
協賛: 資生堂販売(株)沖縄支社、沖縄県保健医療部

なは健康フェア同時開催! =入場無料=

「ひやみかちなはウォーク」の関連イベントとして、沖縄セルラースタジアム内の各ブースでは、血圧測定など健康相談、食育SATシステムによる栄養相談、ミニ体力測定会などの「なは健康フェア」を開催します! 健康について考えるきっかけとなるような、さまざまなブースイベントがあります。多くの市民のご来場をお待ちしております。

各コースなど詳細な情報は、インターネットで [ひやみかちなはウォーク](#) 検索

※駐車場に限りがあります。会場にお越しの際は公共機関をご利用ください。

当日セルラースタジアム内会議室にてまちかど健診(特定健診)を実施します。時間:12時~16時
※必ず国民健康保険証をご持参ください【健診の予約・問い合わせ先 特定健診課 TEL098-862-0564】

特定健診が受診できる実施医療機関一覧

平成26年1月末現在

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
		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	855-2230	不要
		友寄クリニック	854-3663	不要
		安村医院	834-0976	
	上之屋	おもしろまちメディカルセンター	867-2116	
	おもしろまち	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
	久茂地	伊集内科医院	864-1188	不要
		安座間産婦人科医院	867-1791	不要
	古波蔵	形成外科KC	866-5151	
		古波倉医院	867-3066	不要
		仲松胃腸科外科	861-3875	不要
		開邦クリニック	832-3259	不要
	壺川	かなしろ内科	832-7080	不要
		川平病院	836-1101	
こくらクリニック		855-1020		
壺屋	島袋脳神経外科	855-0543		
	新垣内科	855-6066	不要	
泊	にこにこ整形外科	836-4807	不要	
	新川クリニック	863-1511	不要	
西	新垣クリニック	864-1330		
	仲地胃腸内科クリニック	866-3232		
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	834-2701		
前島	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	
牧志	新田クリニック	863-0073	不要	
	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	
	中央皮フ科	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	
	那覇民主診療所	880-9620		
銘苅	八重洲クリニック	861-8618		
	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		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
本庁	銘苅	のはら元氣クリニック	867-0012	
		平田胃腸科・内科	869-7272	不要
		さきはら内科	988-3559	
	山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751	
	若狭	浜松外科整形	868-3078	不要
		シーサイドクリニック	941-0022	
	安里	金城医院	884-8855	
		クリニック安里	861-5050	
		大道中央病院	869-0005	
		又吉内科クリニック	866-0007	不要
国場	嶺井医院	887-7646	不要	
	こくら台ハートクリニック	855-8810	不要	
識名	古謝泌尿器科クリニック	853-8866		
	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	
	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	
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		
古島	平良外科医院	854-0075	不要	
	仲本病院	885-3333		
真地	那覇市立病院	0120-784-155		
	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		
	安木内科	882-4300	不要	
松川	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	
三原	松川内科小児科医院	855-1901		
	ヒルスガーデンクリニック	885-0333	不要	
与儀	山里外科	885-3788	不要	
	がなは医院	832-3235	不要	
寄宮	前田胃腸科医院	832-4889	不要	
	三原内科クリニック	836-3111	不要	
石嶺町	沖繩赤十字病院	836-7433		
	沖繩セントラル病院	854-5511		
首里	まじどり整形外科	854-6215	不要	
	大原病院	854-0211		
儀保町	高里内科胃腸科	853-9058	不要	
	宮城胃腸科内科医院	832-8191	不要	
久場川町	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		
	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	

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	事前予約
首里	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
赤嶺	当蔵町	親泊内科	887-1222	不要
		とおのくら整形外科	884-3322	
小禄	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
		那覇西クリニック	858-5557	
浦添	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
金城	小禄	小禄病院	857-8713	不要
		てるきな内科胃腸科医院	858-5005	
高良	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	
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	豊見城	いらはクリニック	859-5566	
		守礼クリニック	858-9615	不要
南風原	浦添	あかみねクリニック	873-0071	
		浦添総合病院健診センター	0120-861-109	
糸満	島尻	島尻キンザー前クリニック	963-9010	不要
		同仁病院	876-2212	
八重瀬	とよみ生協病院	878-2500		
		豊見城中央病院附属健康管理センター	0120-932-322	
与那原	西原	とよみ生協病院	850-9003	
		アドベンチアメディカルセンター	946-2844	
糸満	南風原	沖繩健康づくり財団	889-6474	
		沖繩第一病院	888-1151	不要
糸満	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。

土日に集団健診も実施しています **予約制**

受付時間 8:30~12:00、13:00~16:00 (土日祝日を除く)

健(検)診日	曜日	予約受付時間	会場
平成26年 11月30日	日	平成26年 11/10~11/12	沖縄産業支援センター 那覇市小禄1831-1(陸上自衛隊那覇駐屯地近く)
平成27年 2月14日	土	平成27年 1/26~1/28	那覇市保健センター 那覇市金城3-5-3(那覇西高校隣り)
3月22日	日	3/2~3/4	那覇市職員厚生会館 (那覇市おもしろまち1-1-1 那覇メインプレイス斜め向い 上下水道局庁舎B棟3F)

予約先 **沖縄県健康づくり財団** (旧:沖縄県総合保健協会)
 ☎ 889-6452

受けられる健(検)診(詳しくは予約時にご確認ください)
 ◆特定健診(健康診査) ◆各種がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳)

今年度受診済みか今すぐチェック!

国民健康保険にご加入の方は
 保険証と受診券が一体となっており、
 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。
 (下は特定健診を受けたあとの表示)

(赤い枠の箇所が受診券の部分です。)

「特定健診」と「がん検診」は別々の健(検)診です。
 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・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 32番窓口) 電話:098-862-0564 FAX:098-862-4266