

# 国民健康保険

# 特定健診だより

平成27年10月発行  
 発行元：那覇市特定健診課  
 電話：098-862-0564  
 F A X：098-862-4266  
 URL: <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>

市役所や医療機関で  
**特定健診が**  
**無料で受けられます！**



市役所で  
 行なわれている  
 特定健診の様子を  
 ゆうりさや～さんが  
 ご紹介します！

## 1. 問診



受診前に、日ごろの生活習慣を  
 チェックします。

## 2. 受付



受付で保険証を提示してください。  
 住所・氏名・生年月日を確認します。

## 3. 尿検査



尿糖や尿蛋白で、  
 腎臓の機能を調べます。

## 4. 身体測定



身長・体重・腹囲を計って、  
 BMI 値などで肥満度を調べます。

## 5. 血圧測定



血圧を調べます。  
 高血圧は動脈硬化の原因になります。

## 6. 採血



血液中の糖や脂質を調べて、  
 肝機能や腎機能を検査します。

## 7. 診察



医師が健康状態を確認し、必要に応じて  
 追加検査や生活習慣のアドバイスをします。

## 8. 終了



約30分で  
**終了**

検査結果は約1ヶ月後、ご自宅へ郵送、  
 または病院で受け取ります。

**特定健診**は  
**市役所**でもやっています！

予約先：那覇市特定健診課 ☎862-0564

日 時	健診会場	乳がん検診	委託機関名
10月30日(金)	那覇市役所1階 市民会講堂	あり	那覇市医師会 生活習慣病検診センター
11月2日(月)、27日(金)、30日(月)			
12月25日(金)			
午後1時 ↓ 3時半	那覇市役所2階 202会講堂	なし	医療法人八重瀬会 同仁病院
〃 28日(月)			
H28年1月29日(金)			
H28年2月1日(月)		あり	那覇市医師会 生活習慣病検診センター

お近くの医療機関で受診することもできます。詳しくは4ページをご覧ください。



# 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26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43億円となっています。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うけましょう。生活習慣病にならない前の予防が一番大切です。

## あなたの地域の受診率は？

平成26年度の特定健診受診率

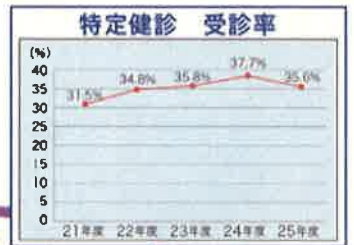
前年度よりも受診率がアップしている場合は↑ 下がっている場合は↓をつけました。

地区	順位	町・字別	受診率	H25年度との比較
本庁管内 32.1% ↑	1	奥武山町	41.4%	↑
	2	楚辺	37.7%	↓
	3	山下町	36.1%	↓
	4	松尾	35.2%	↑
	5	東崎	34.9%	↑
	6	若狭	34.7%	↓
	7	おもろまち	34.2%	↓
	8	桜志	34.2%	↑
	9	豊川	33.8%	↑
	10	松山	33.6%	↑
	11	久米	33.4%	↑
	12	垣花町	33.3%	↓
	13	久原地	33.2%	↑
	14	西	33.1%	↑
	15	東町	32.4%	↑
	16	泊	31.9%	↑
	17	樋川	31.6%	↑
	18	銘苅	31.0%	↓
	19	古波蔵	30.5%	↑
	20	安謝	29.7%	↓
	21	辻	29.4%	↑
	22	前島	29.1%	↓
	23	曙	28.8%	↑
	24	天久	26.3%	↓
	25	上之屋	25.6%	↓
	26	旭町	24.0%	↓
26	港町	24.0%	↓	

地区	順位	町・字別	受診率	H25年度との比較
首里管内 39.4% ↓	1	大中町	48.8%	↑
	2	真和志町	48.1%	↑
	3	赤田町	46.9%	↑
	4	金城町	46.4%	↑
	5	繼保町	45.9%	↑
	6	赤平町	45.8%	↑
	7	崎山町	41.5%	↓
	8	平良町	40.4%	↓
	9	岩蔵町	40.0%	↓
	10	鳥堀町	39.8%	↓
	11	桃原町	39.3%	↓
	12	石嶺町	38.9%	↓
	13	寒川町	38.3%	↓
	14	山川町	37.9%	↓
	15	久場川町	37.7%	↓
	16	末吉町	36.7%	↑
	17	汀良町	36.4%	↑
	18	大名町	36.0%	↓
	19	池端町	31.4%	↓

地区	順位	町・字別	受診率	H25年度との比較
真和志管内 32.6% ↓	1	松島	41.0%	↓
	2	眞名	35.7%	↑
	3	大連	34.6%	↓
	4	仲井真	34.6%	↑
	5	真地	34.2%	↓
	6	寄宮	34.0%	↓
	7	豊屋	33.9%	↑
	8	三原	33.7%	↓
	9	繁多川	33.3%	↓
	10	松川	32.5%	↑
	11	上間	32.0%	↑
	12	真嘉比	31.2%	↓
	13	与儀	30.7%	↓
	14	国場	30.6%	↓
	15	古島	30.3%	↓
	16	安里	29.9%	↓
	17	長田	29.7%	↑

地区	順位	町・字別	受診率	H25年度との比較
小浜管内 31.9% ↑	1	宮城	40.6%	↑
	2	金城	38.4%	↑
	3	赤嶺	37.0%	↑
	4	田原	33.4%	↑
	5	眞志	33.0%	↑
	6	字栄原	31.6%	↑
	7	小祿	29.8%	↓
	8	空次嶺	28.6%	↓
	9	高良	27.9%	↓
	10	観原町	27.9%	↑



今年も自治会・民生委員・健康づくり推進員  
のみなさんが、特定健診のご案内のために戸別訪問を  
実施しています。



## 平成26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	若狭1丁目 楚辺区 真和志町	若狭2丁目 仲井真ハイツ 山川町	松尾2丁目 立川 石嶺団地	楚辺中央 東宮繁多川高層住宅 東宮赤嶺団地	若狭市営住宅 松川共同住宅 小祿市営住宅	新都心銘苅市営住宅 宮城区	銘苅市営住宅 寄宮	県営国場団地 首里赤田町
那覇第一民生委員	備瀬 マリ子	仲松 末子	金城 鈴子	久場 兼盛	宮里 美津子	瑞慶山 良祐	比嘉 悦子	眞嘉志 修
那覇第二民生委員	吉川 盛之	桑江 好省	名渡山 洋子	金城 さえ子	上原 美代	伊波 千恵子		
那覇第三民生委員	東恩納 寛治	東新川 香葉子	國場 信子	吉田 伸子	照屋 尚美	新垣 全明		
那覇第四民生委員	永山 真知子	大城 代美	野崎 美幸	野田 京子	天久 清子	山城 美智代	野原 朝枝	玉城 栄子
那覇第五民生委員	仲宗根 武子	平良 光子	比嘉 りつ子					
真和志第一民生委員	瀧名嘉 久美子	眞志堅 秋乃	眞栄田 秀子	嘉敷 定男	村上 直恵	美尚 恵美子		
真和志第二民生委員	眞敷 孝子	砂辺 洋子	野原 春美	山城 敏子				
真和志第三民生委員	浦崎 幸子	石川 佐登美	比嘉 スミ子	知念 和子	翁長 江美	上原 宗男	我如古 るみ子	新垣 順子
真和志第四民生委員	島尻 香雄	狩俣 テリ子	原国 政法	新垣 良子	伊波 ノリ子	山内 ヨシ子		
真和志第五民生委員	與那城 タケ	花城 冷子	宮城 誓	石川 静子	仲本 千代子	花城 シゲ子	榎原 和枝	玉城 秀子
首里第一民生委員	平良 ハル子	平良 順也	大工 富子	屋宜 秀子	前田 妙子	玉城 敏邦	糸洲 多美子	小橋川 洋子
首里第二民生委員	桃原 良昭	徳元 信子	下柳 眞理子	眞名 淑子	島仲 哲雄	下地 佑子	本村 ミヨ子	玉城 弘子
首里第三民生委員	潮底 美智子	與儀 悦子	大村 千代子	比嘉 光子	高山 由美子	多宇 カズ工	宮平 良彦	
小祿第一民生委員	宮良 吉雄	仲里 恵子	島袋 晴美	金川 典子	仲里 キヨ子	岸本 百合子	慶佐次 興和	野里 澄子
小祿第二民生委員	徳村 トヨ子	常間 芳子	我那覇 純子	渡口 和子	渡口 政晃	山川 千代	仲本 久美子	
小祿第三民生委員	常置 嗣佐	翁長 初美	保良 榮長	與座 ユキ子				
健康づくり推進員	仲村 照子	下地 幸枝	棚原 順子		稲田 洋子	新垣 貞弘		
	新城 ヒロ子	杉田 菓子	高良 千恵子	上原 徳子	波平 剛	照屋 清子	宮城 美笑子	上原 義雄
	宮里 美代子	赤嶺 ケイ子	平良 寿賀子					
	上原 勝子	藤原 正國	湧川 典子	吉浜 操				
	崎山 眞聖	武山 浩次	岸本 麗子	高田 義照	外間 哲二	国吉 美知恵	比嘉 やよい	



# 特定健診を受けた後は 保健指導でサポートします

## 特定健診受診

国保証1枚で無料で受けられます。  
検査内容は、問診、身体測定、血液検査、尿検査など。



## 健診結果の通知

医療機関から郵送または来院・来所による結果説明。



生活習慣病を未然に防ぐために、  
保健指導(生活習慣の改善)が  
必要な方を無料で支援します。



こちらの利用券が届いた方は  
同封の**実施機関一覧**にある  
いずれかの場所で保健指導を  
受けてください。

健診の結果から保健指導が必要なみなさまへ、「結果説明会」のご案内や手紙が届きます。  
(結果説明会は、那覇市が保健指導を委託している10か所の委託機関や市役所、各地域で定期的に開催します)  
※詳しくは、ご自宅に届く「特定保健指導利用券」をご覧ください。



## 保健指導の様子



保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、  
健診結果を分かりやすく説明します。



分かりやすい教材を使い、病気の重症化予防や  
生活習慣の改善のアドバイスを行います。



説明の際には1日の食事の目安の資料などを  
つづった「私の健康ファイル」をお渡ししています。

その他にも、特定健診を受けた方へ家庭訪問や電話による相談なども行っています。  
【問い合わせ先】那覇市 特定健診課 (市役所2階32番窓口) ☎098-862-0564

## 受診者の声



～早めに治療することができました～  
血糖値が毎年少し高い事が気になっていました。  
那覇市の紹介で受けた2次健診で「糖尿病型」と診断され  
治療を始めました。保健指導を受けた後、正しい食生活・運動  
をきちんと続けて減量に成功し、血糖値も下がっています。



～心身共に救われました～  
以前の健診で血糖値が高かったが放置しており、友人から  
「このままだと糖尿病になるよ」と言われ、特定健診を受けました  
結果は以前よりだいぶ悪くて不安になり、保健指導を受けて  
減量に取り組みました。半年後の検査では血糖値が改善され  
ていてとても嬉しかったです。



～ムリなく10kgの減量に成功しました～  
保健指導後、運動する日を増やし、カレンダーに記録して継続  
の励みにしています。食事のバランスを工夫し、腹八分を  
心がけ、家では飲酒しなくなりました。半年で体重10kg減、  
今回の特定健診でほとんどの項目が正常値になっています。



～実践方法まで教えてもらいました～  
一人暮らしで揚げ物や加工食品が多くなり、コレステロール値  
が上がってしまいました。市栄養士より、簡単にできる野菜  
レシピや味付けのポイントなどを学び実践しています。  
今回の特定健診では正常値になり安心しました。

年に1回特定健診を受けて、自分自身の生活習慣を振り返りましょう!



# 特定健診が受診できる那覇市内の医療機関一覧

平成27年7月現在

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	新井科
本庁管内	種	種クリニック	863-5858	
	安謝	安謝医院	868-8665	不要
		大浜第一病院	866-5182	
		ながた内科クリニック	869-1024	
	天久	呑水クリニック	869-5005	不要
		石川産婦人科	832-3351	不要
		古謝内科医院	855-2230	不要
	泉崎	友寄クリニック	855-0852	不要
		おもろまちメディカルセンター	867-2116	
		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	
	安産産婦人科医院	867-1791	不要	
	形成外科KC	866-5151		
久茂地	仲松青腫科外科	861-3875	不要	
	ライフケアクリニック那覇	860-1721		
	開那クリニック	832-3259	不要	
古波羅	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		
壁辺	島鏡脳神経外科	855-0543	不要	
	高良内科医院	832-1212	不要	
	新垣内科	855-6066	不要	
西川	にっこご整形外科	836-4807	不要	
	新川クリニック	863-1511	不要	
	新垣クリニック	864-1330		
西原	仲地青腫内科クリニック	866-3232		
	西町クリニック	867-0010	不要	
	那覇市医師会生活習慣病健診センター	860-3017		
東町	知念医院	832-1241	不要	
	友寄内科青腫科	833-2078	不要	
	脳外科クリニックくだ	834-2701		
橋川	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	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	
牧志	平良クリニック	863-7110	不要	
	中央皮膚科	867-3023		
	なはまクリニック	868-3013	不要	
松尾	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	
	那覇民主診療所	880-9620		
松山	八重洲クリニック	861-8618		
	かつれん内科クリニック	860-8615	不要	
	高屋武内科・呼吸器科	868-5676		
結河	徳洲会新都心クリニック	860-0386		
	仲本内科	860-1835		
	平田青腫科・内科	869-7272	不要	
山下町	さきはら内科	988-3559	不要	
	ペリ-内科小児科医院	857-8751	不要	
	浜松外科整形	868-3078	不要	
若狭	辻町若狭クリニック	869-0012		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	新井科
真和志管内	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	
	国場	又吉内科クリニック	866-0007	不要
		嶺井医院	887-7646	不要
		こ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
		沖縄再生クリニック	884-2811	不要
	大道	富岡外科	887-5068	不要
メディカルプラザ大道中央		886-0007		
琉生病院		885-5131		
仲井真	嘉数青腫科外科医院	832-1111	不要	
	国場十字路医院	832-8883	不要	
	がきやクリニック	832-8801		
長田	神谷医院	834-0128		
	はらクリニック	851-9084		
	下地内科クリニック	987-1929		
草多川	平良外科医院	854-0075	不要	
	仲本病院	885-3333	不要	
	那覇市立病院	0120-784-155		
古島	真地	白井クリニック	833-6500	不要
	中山外科青腫科医院	886-3717		
	真嘉比	なまよし内科クリニック	887-3333	不要
松川	安木内科	882-4300	不要	
	岸本外科医院	884-8430		
	首重城下町クリニック第一	885-5000		
三原	輔仁クリニック	885-6605	不要	
	松川内科小児科医院	855-1901		
	ヒルズガーデンクリニック	885-0333		
与儀	がなは医院	832-3235	不要	
	前田青腫科医院	832-4889	不要	
	三原内科クリニック	836-3111	不要	
寄宮	沖縄赤十字病院	836-7433		
	沖縄セントラル病院	854-5511		
	ましどろ整形外科	854-6215	不要	
高良	大原病院	854-0211	不要	
	高里内科青腫科	853-9058	不要	
	宮城青腫科内科医院	832-8191	不要	
田原	クリニック絆	854-5531		

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	新井科
石橋町	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		
首里管内	きなりクリニック	885-4976		
	花城内科医院	884-1879	不要	
	くぼがわメディカルクリニック	988-8182	不要	
大嶺町	光輪会沖縄クリニック	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	城北青腫科整形外科	886-8403	不要	
	院泊内科	887-1222	不要	
	島袋町	島袋内科・胃腸科	886-7085	

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	新井科
赤那	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		
	うえはるクリニック	852-0037	不要	
宇味	さつきクリニック	857-1500		
	長嶺青腫科内外科医院	858-1914	不要	
	はざま青腫内科クリニック	859-1352	不要	
小禄管内	小禄病院	857-8713	不要	
	てきな内科青腫科医院	858-5005	不要	
	かなぐすくクリニック	857-7788		
金城	たばる内科青腫科	858-0005		
	あじとみクリニック	859-5888		
	おおうらクリニック	859-1941		
田原	いらはクリニック	859-5566		
	守礼クリニック	858-9615	不要	

**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。

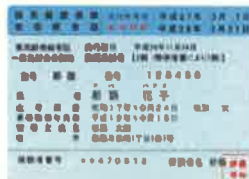
**予約制** 土日の集団健診(特定健診・がん検診)も実施しています

健(検)診日	予約受付期間	会場
平成27年 11月22日(日)	平成27年 11/4~11/6	那覇市職員厚生会館 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、上下水道局庁舎右側3F)
平成28年 2月13日(土)	平成28年 1/25~1/27	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20日(日)	2/29~3/2	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)
予約先	沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 予約受付時間 8:30~12:00、13:00~16:00(土日祝日を除く)	

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) ◆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「特定健診を受けた日」を記入して受診済みとわかるようにします。



**特定健診**  
自己負担額 基本健診 無料  
詳細加診 無料  
電話番号 01234567890  
受付期間 平成27年4月から平成28年3月31日まで  
特定健診を受けた日 受取〇〇年〇〇月〇〇日



**「特定健診」と「がん検診」**  
は、別々の健(検)診です。  
予約の際は、どの健診をうけるのか  
確認して、受診してください。

(赤い枠の箇所が受診券の部分です。)

〈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 32番窓口) 電話:098-862-0564 FAX:098-862-4266