

国民健康保険 こくみんけんこうほけん

特定健診だより

10月～12月は
特定健診受診勧奨
強化月間です☆

平成28年10月発行
発行元：那覇市特定健診課
電話：098-862-0564
FAX：098-862-4266
URL：<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>



ご存知ですか？ 国民健康保険証には **受診券がついています!**

国民健康保険被保険者証 交付年月日 平成28年3月1日
有効期限 平成29年3月31日

兼高齢受給者証 発行期日 平成28年3月1日
一部負担金の割合 前期高齢者 【2割（特例措置により1割）】

記号 那 国 番号 1 2 3 4 5 6
氏名 那 覇 太 郎
生年月日 昭和18年10月24日 性別 男
取得年月日 平成12年10月15日
世帯主氏名 那覇 花子
住 所 那覇市泉崎1丁目1番1号

保険者番号 **470013 保険者名 那覇市 **那覇市印**

65歳で退職から一般に変更になる場合 年月日記入欄

特定健診

自己負担額 基本健診 無料
整理番号 01234567890
受診期間 平成28年4月から平成29年3月31日まで
特定健診を受けた日 年 月 日

がん検診

整理番号 12345678 自己負担額 有料 医療機関一覧参照
受診期間 平成28年4月から平成29年3月31日まで

大腸	胃	肺	子宮	乳マ	乳視	歯
/	/	/	/	/	/	/

国民健康保険証は、平成23年度から受診券(特定健診、がん検診)一体型となっていますので、この保険証を持っている方はいつでも特定健診、がん検診を受診できます。

保険証の下半分(黄色い部分)が受診券となっていますので、切り取らずにそのまま医療機関へご持参ください。

受診したかどうか分かるようにするため、受診したら医療機関が受診日を記入します。

特定健診の受診券

基本健診は年に1度、無料で受診できます。
特定健診の対象者は40歳～74歳の国保加入者です。
※20歳～39歳の国保加入者も同じ内容の健康診査を受診できます。
◆お問い合わせ先：特定健診課(TEL:862-0564)

がん検診の受診券

※金額は自己負担額

区分	大腸	胃	肺	子宮頸部	乳(視+マ)
個別	600円	1,500円	400円	1,000円	1,000円
集団	600円	1,000円	400円	800円	800円

◆お問い合わせ先：健康増進課(TEL:853-7961)

☆「特定健診」と「がん検診」は別々に受けることもできます。
☆人間ドックに利用できる医療機関もありますのでご相談ください。

集団健診、まちがど健診の日程

【予約先：沖縄県健康づくり財団 / TEL:889-6452(受付時間8:30～12:00、13:00～16:00 ※土日祝日を除く)】

日にち	曜日	健診実施時間	会場	住所	予約期間	実施内容					
						特定健診	胃	大腸	肺	子宮	乳がん
10月22日	土	9:00～10:30	環境の杜ふれあい	南風原町字新川588番地	9/26(月)～9/28(水)	○	○	○	×	×	
11月8日	火	17:30～19:00 (ナイト健診)	那覇市保健所	那覇市与儀1-3-21	10/17(月)～10/19(水)	×	○	○	×	×	
11月27日	日	8:30～10:00	那覇市職員厚生会館	那覇市おもろまち1-1-1	11/7(月)～11/9(水)	○	○	○	○	○	
12月17日	土	8:30～10:00	セルラースタジアム会議室	那覇市奥武山町42番地1	11/21(月)～11/24(木)	○	○	○	×	×	
平成29年 2月18日	土	8:30～10:00	那覇市保健センター	那覇市金城3-5-3	1/30(月)～2/1(水)	○	○	○	○	○	
3月19日	日	8:30～10:00	沖縄産業支援センター	那覇市字小祿1831-1	2/27(月)～3/1(水)	○	○	○	○	○	

【予約先：那覇市特定健診課 / TEL:862-0564(受付時間8:30～17:15 ※土日祝日を除く)】

日にち	曜日	健診実施時間	会場	住所	予約期間	実施内容					
						特定健診	胃	大腸	肺	子宮	乳がん
10月28日	金	13:00 16:00 (受付は 15:30まで)	那覇市役所 本庁舎2階 201会議室	那覇市泉崎1-1-1	～10/18(火)まで	○	×	○	×	○	×
10月31日	月				～10/21(金)まで						×
11月29日	火				～11/18(金)まで						×
11月30日	水				～11/18(金)まで						○
12月27日	火				～12/16(金)まで						×
12月28日	水				～12/16(金)まで						○
平成29年 1月30日	月				～1/20(金)まで						×
1月31日	火				～1/20(金)まで						○

上記のほか、ご都合に合わせて県内ほとんどの医療機関で受診することができます。
詳しくは、3月に国保証と一緒に送付してあります
「平成28年度医療機関一覧表」または那覇市ホームページをご覧ください。

QRコードもあります! ▶▶▶

那覇市 特定健診

特定健診であなたの腎臓の働きがわかる!!

～特定健診を受けて、透析につながる慢性腎臓病を予防しよう～



那覇市国保のみなさん。特定健診はお済みですか？

特定健診では、メタボだけでなく、将来、人工透析になる可能性のある慢性腎臓病(CKD)も早期に発見・予防できます。

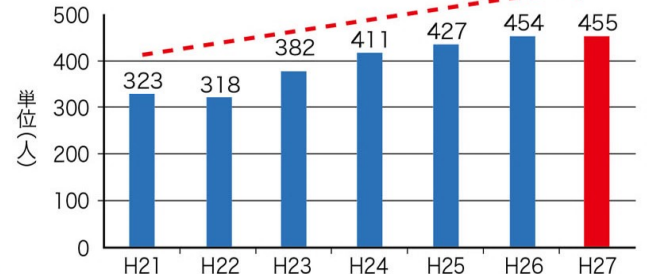
① 慢性腎臓病(CKD)ってどんな病気？

慢性腎臓病(CKD)は、自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気です。主な原因は、高血圧や糖尿病、メタボ、加齢などによって起きるとされています。腎臓はかなり悪くなるまで症状があらわれません。気づいた時には、透析が必要になる場合もあります。腎臓を直接良くする薬はありません。腎機能の低下を早く見つけて、悪化を遅らせることが大切です。



② 透析患者が年々増加しています

沖縄県は透析患者が4,253人、全国第6位(平成25年度)の多さです。原因として、メタボや糖尿病が多く慢性腎臓病(CKD)の数が多いこともあげられます。那覇市でも国保加入者の透析患者数が年々増加しています。



出典：国保保健事業ネット(各年5月レポート)

③ 特定健診で、腎臓の働きがわかります

慢性腎臓病(CKD)を予防するには、特定健診を受けて自分の腎臓の働きを知ることが大切です。

1. GFR(糸球体ろ過量)

→ いらぬもの(老廃物)を捨てる力をみます。

※GFR(糸球体ろ過量)は、3項目から計算します。

- ① 年齢 ② 性別
- ③ 血清クレアチニン → 血液検査でわかります。

※血清クレアチニンは、体にとっていらぬもの。腎臓の働きが低下すると、血液中に溜まり始めます。

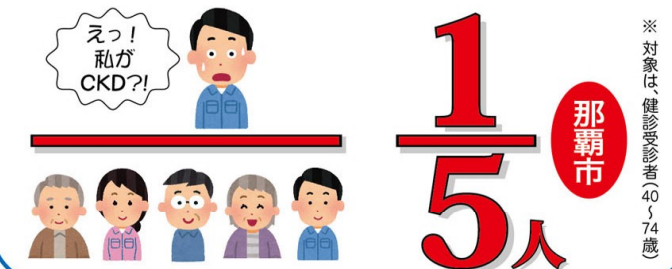
2. 尿蛋白 → 尿検査でわかります。

→ 体にとって必要なもの(蛋白)を捨てていないかをみます。



④ 健診受診者の5人に1人がCKD

全国では約1,330万人が慢性腎臓病(CKD)と推計されていますが、これは成人の約8人に1人にあたります。那覇市国保特定健診を受けた約2万人のうち、尿蛋白がある、又はGFRが下がっているなどでおよそ20%がCKDに該当します。つまり、特定健診を受けた5人に1人は慢性腎臓病の可能性がります。



⑤ 「那覇市CKD病診連携システム(なほCKD48)」が、あなたの腎臓を守ります

那覇市は、那覇市医師会と協力して、今年の4月から「**那覇市CKD病診連携システム(なほCKD48)**」を稼動しました

●病診連携システムって？

かかりつけ医である「CKD登録医」が、CKD患者さんを発見したら、共通の判断基準に基づき、早めに腎臓を専門とする医師＝「腎臓診療医」に紹介するシステムです。

患者さんの紹介を受けた「腎臓診療医」は、専門的な立場で検査や診断を行い、患者さんとCKD登録医にアドバイスをします。

この連携により、腎臓が悪くなるのを予防し、人工透析を必要とする患者さんが減ることが期待されます。

つまり **2人の医師が協力して、患者さんの「腎臓」を守ります。**



⑥ 身近なCKD登録医(CKD48)を確認してみましょう

尿検査やGFR(腎機能を表す数字)に異常が出たら、このリストにある「CKD登録医」または、ふだんから通院されている「かかりつけ医」に健診結果を持参してご相談ください。必要な方には、腎臓診療医(専門医)を紹介することがあります。



このステッカーが
目印です。
CKD登録医

所在地	病院・医院名	医師名	電話番号	所在地	病院・医院名	医師名	電話番号	所在地	病院・医院名	医師名	電話番号
安謝	安謝医院	嘉数 栄吉	868-8665	西	西町クリニック	真栄田 篤彦	867-0010	儀保	きなクリニック	喜納 美津男	885-4976
銘苅	平田胃腸科・内科	平田 晴男	869-7272	上之屋	おもろまち メディカルセンター	久保田 徹	867-2116	久場川町	沖繩クリニック	伊波 剛彦	886-5790
	喜屋武内科・呼吸器科	喜屋武 邦雄	868-5676			くぼがわメディカルクリニック			久手堅 憲史	988-8182	
天久	ながた内科クリニック	長田 光司	869-1024	古島	仲本病院	玉城 清嗣	885-3333	宇栄原	たつや脳神経外科	金城 竜也	885-8000
おもしろ	愛和ファミリークリニック	宮城 聡	941-7255			玉城 仁			885-0037		
泊	新垣クリニック	新垣 敏幸	864-1330	松川	岸本外科医院	岸本 幸治	884-8430	うえばるクリニック	寺田 幸平	852-0037	
牧志	仲原漢方クリニック	仲原 靖夫	868-2367			岸本 幸明		885-1500			
松尾	那覇民主診療所	嘉陽 信子	880-9620	寄宮	高里内科胃腸科	高里 良孝	853-9058	宇栄原	長嶺胃腸科内科外科医院	長嶺 信夫	858-1914
泉崎	友寄クリニック	川上 祐子	855-0852	壺屋	新川クリニック	宮城 政剛	863-1511		はざま胃腸内科クリニック	坂座真 博明	859-1352
樋川	山城消化器内科医院	山城 雄二	832-3055	大道	琉生病院	小波津 寛	885-5131	金城	たばる内科胃腸科	金城 幸博	858-0005
	山城整形外科眼科医院	山城 千秋	836-1100	安里	クリニック安里	金城 治	861-5050	田原	守礼クリニック	具志堅 成恭	858-9615
知念医院	知念 正人	832-1241	嶺井 医院		嶺井 定嗣	887-7646	小禄		小禄病院	高江洲 良一	857-1789
古波蔵	開邦クリニック	上原 正照	832-3259	真嘉比	なかよし内科クリニック	仲吉 朝史		887-3333		宮下 富美子	
	川平病院	川平 昌秀	836-1101	与儀	沖繩セントラル病院	長島 直樹	854-5511	豊見城	豊見城中央病院	比嘉 盛文	
川平 和美		石田 眞一				當眞 武					
旭町	屋宜内科医院	屋宜 宣治	864-1024	ましどり整形外科	真志取 浩貴	854-6215	眞境名 豊文				
久米	伊集内科医院	伊集 守政	864-1188	長田	がきやクリニック	我喜屋 出	832-8801	座覇 明子			
松山	八重洲クリニック	友利 博朗	861-8618	三原	三原内科クリニック	喜久村 徳清	836-3111				

⑦ 人工透析が始まった方の多くは、健診を受けていませんでした…。年に一度 特定健診を受けて自分の腎臓を守りましょう。

平成20～25年度にかけて、新規に透析が始まった447人(国保分)のうち、国保特定健診の受診歴があったのはわずか28人(6%)。しかも腎機能が非常に悪くなってからの受診でした。つまり、人工透析となった多くの方は、健診を受けていなかったため「腎臓が悪くなっていることに気づけなかった」可能性があります。

人工透析を受けている方の4つの特徴

しばらく健診を受けていない

- 健康に自信があった
- 仕事が忙しくて
- 仕事をやめた後、国保の特定健診は受けていない

健診で異常が出ても再検査を受けていない

⇒たんぱく尿がでて、血糖値が高いなど指摘されたが、再検査していない

治療を中断していた

⇒高血圧や糖尿病で通院していたけどどこも痛くないので治療をやめていた

我慢できないほど体調が悪くなってから病院に行った

⇒その時には「透析しないと助からない」と言われた



～お医者さんからのメッセージ～

腎臓は身体の老廃物を尿(おしっこ)として排泄し、体内をきれいにする大切な臓器です。

働き者で休む事を知りません。あなたの腎臓は涙を流していませんか？

腎臓が悪くなってくると泣いてあなたにSOSを訴えるのです。

腎臓の涙の代表は「たんぱく尿」です。

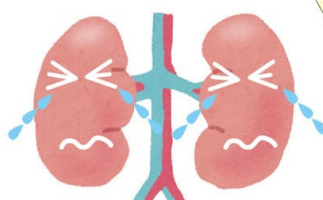
「たんぱく尿」に早めに気付いて、早めに手当てをすれば腎臓は泣きやみます。

まずは、健診などであなたの腎臓の涙をチェックして下さい。

腎臓が泣いていれば「CKD登録医(なはCKD48)」またはかかりつけ医にご相談をお願いします。あなたと一緒にあなたの腎臓を守ります。

あなたの腎臓は涙を流していませんか？

「なはCKD48」が受け止めます



那覇市保健所 参事
仲宗根 正 (医師)

今すぐ、特定健診にGO!

特定健診を受けていただいた後、必要な方には保健指導の案内があります。生活習慣を見直すことで、病気を未然に防ぐことができます



特定健診、こんなふうに思っていないませんか？

日中はいそがしくて、なかなか**時間**がとれないのよね。

どこの**病院**へ行けば受けられるのかわからないんだ。

特定健診って**受けたこと**ないから、ちょっと不安。。

もう**通院**してるし、健診なんていらないでしょ？

ナイト健診のご利用はいかがですか？

平成28年度11月8日(火)午後5時30分～7時まで、ナイト健診を実施します！1面の日程表をご確認ください。

ホームページでお近くの**医療機関**を探してみませんか？

国保証郵送時に同封してあります「平成28年度医療機関一覧」を市のホームページにも掲載しているので地区ごとに病院を探せます。

市役所で「**まちかど健診**」を受診してみませんか？

初めての方も安心していただけるようサポートいたします！1面の日程表をご確認ください。

治療のための通院と、生活習慣病を発見するための特定健診では、**検査の目的**が違います。

健診で別の異常が分かれば、今後の重症化予防になるかもしれません。まずは主治医に「特定健診をすすめられたんだけど…」とご相談ください。

◆ この他にご相談などございましたら、特定健診課(TEL.862-0564)へお電話ください。◆

★那覇市特定健ホームページアドレス <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>

今年度も **未受診者戸別訪問** を実施しています

特定健診課では毎年、自治会や民生委員、健康づくり推進員の皆さまにご協力いただいて、**特定健診をまだ受けていない国保加入者**のご自宅を訪問し、特定健診の受診を呼び掛けています。市民の皆さまが生活習慣病の発症や重症化を予防することで、「健康長寿おきなわ」の復活をめざすための大切な事業です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



- 自治会による戸別訪問：平成28年9月1日(木)～9月30日(金)まで
- 民生委員、健康づくり推進員による戸別訪問：平成28年10月1日(土)～10月31日(月)まで

★平成27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	安謝新都心	開南区	天久	大蔵会	長田2丁目大倉ハイツ	
	小祿新町	仲井真	松川共同住宅	石嶺団地	県営繁多川高層住宅	
	銘刈市営住宅	小祿市営住宅	壺川市営住宅	若狭市営住宅		
那覇第一民生委員	我那覇 生保	仲松 末子	久場 兼盛	宮里 美津子	瑞慶山 良祐	瑞慶山 良和
那覇第二民生委員	吉川 盛之	金城 さえ子	金城 節子	伊波 千恵子	名渡山 洋子	
那覇第三民生委員	東新川 香葉子	川畑 良子	照屋 尚美	上里 洋子	新垣 全明	
那覇第四民生委員	山城 美智代	大城 代美	野田 京子	永山 真知子		
那覇第五民生委員	野原 朝枝	玉城 栄子	直井 幸子	金城 久枝		
真和志第一民生委員	仲宗根 武子	平良 光子	比嘉 りつ子			
真和志第二民生委員	渡名嘉 久美子	嘉数 定男				
真和志第三民生委員	島田 栄子	野原 春美	新里 康信			
真和志第四民生委員	石川 佐登美	比嘉 スミ子	知念 和子	翁長 江美	知念 英子	上原 宗男
真和志第五民生委員	島尻 香雄	仲嶺 勝枝	東江 磯子			謝花 いつ子
首里第一民生委員	花城 冷子	石川 静子	仲本 千代子	石川 由美子	大工 富子	棚原 和枝
首里第二民生委員	平良 ハル子	平良 順也	玉城 敏邦	糸洲 多美子		玉城 芳子
首里第三民生委員	徳元 信子	玉城 弘子	下柳 真理子	喜名 淑子	桃原 良昭	下地 佑子
小祿第一民生委員	高良 敏江	大村 千代子	國吉 登美子	比嘉 光子	高山 由美子	多宇 カズ工
小祿第二民生委員	宮良 吉雄	慶佐次 興和	伊波 和代	野里 澄子	徳村 トヨ子	宮平 良彦
小祿第三民生委員	我那覇 純子	渡口 和子	渡口 政晃	山川 千代	比嘉 朝文	
健康づくり推進員	大城 正照	保良 榮長	安里 武			
	棚原 順子	新垣 貞弘	仲地 凜			
	杉田 葉子	高良 千恵子	上原 徳子	照屋 清子		
	中村 昌美	當間 義昭	吉浜 操			
	武山 浩次	崎山 喜聖	富田 義照	外間 哲二	国吉 美知恵	



※敬称略 順不同

電話による **特定健診のご案内** を実施します

特定健診課では、平成28年11月から平成29年3月の5カ月間、電話による特定健診のご案内を実施する予定です。この事業は**特定健診をまだ受けていない国保加入者**の皆さまへ特定健診の受診を呼び掛けるもので、電話の着信履歴には「098-867-3159」の番号が表示されます。ご不明な点などがありましたら、那覇市特定健診課(Tel.862-0564)へお問い合わせください。

電話案内の実施期間：H28年11月頃～H29年3月末まで

