

国民健康保険

特定健診だより

10～12月は
健診強化月間です！

平成29年10月発行
発行元 那覇市特定健診課
TEL：(098) 862-0564
FAX：(098) 862-4266
URL: <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>



作：漫画家 大城さとし

あなたの身体の、健康リスク。

年1回の健診、受けていますか？

元気だから。

いそがしいから。

病院がいやだから。



沖縄県は、65歳未満の
死亡率が **全国1位。**

(65歳未満の死亡数) ÷ (全死亡数) × 100

あとで自分が困らないために。
将来、大切な人を悲しませないために。

まずは健診、受けてみませんか。

市役所で、特定健診が **0円** で
受けられます！（※要予約）

乳がん検診は自己負担 700 円

日にち	特定健診	乳がん検診
10月31日(火)	○	○
11月30日(木)	○	○
12月27日(水)	○	○
1月30日(火)	○	×
1月31日(水)	○	○
2月27日(火)	○	○
2月28日(水)	○	○

時 間：午後1時～午後3時30分
場 所：市役所本庁舎（1階市民会議室）
定 員：特定健診40人、乳がん検診20人
予約先：TEL：862-0564（特定健診課）

病院でも **0円** で
受けられます！



特定健診は、**お住まい近くの医療機関**でも受けられます。
詳しくは、国保証と一緒に配布した「医療機関一覧表」や
那覇市ホームページをごらんください。

那覇市 特定健診



QRコードは
こちら→



糖尿病を重症化させない取り組みが全国で始まります！

わが国では、食べ過ぎ・飲みすぎ、運動不足等不規則な生活習慣を原因とした糖尿病(2型)及び糖尿病予備群が増え、大きな社会問題となっています。糖尿病は放置する(重症化する)と網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起し、生活の質を低下させるのみならず、経済的にも大きな負担がかかります。

国では、こうした現状を改善し、糖尿病性腎症から透析に移行する患者を減らすために、「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、全国的な取り組みを開始することとしました。

これを受け、沖縄県においても、平成29年3月沖縄版のプログラムが策定され、那覇市もかかりつけ医、専門医と連携をとりながら、取り組みを始めています。

あなたは大丈夫ですか？

血糖値を下げる
インスリンが少ない
タイプの糖尿病

網膜症などの
症状が現れる

メタボ(肥満)などからの
糖尿病

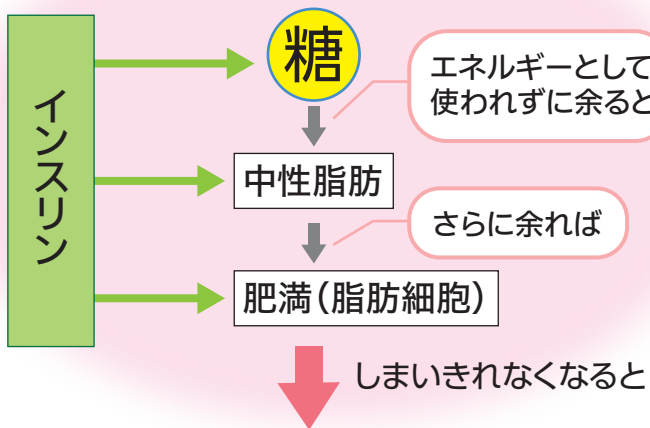
心筋梗塞などの
症状が現れる

沖縄県に多いのは
このタイプ



..... **糖尿病ってどんな病気？** 糖尿病はインスリンの作用不足による「慢性の高血糖状態」です。

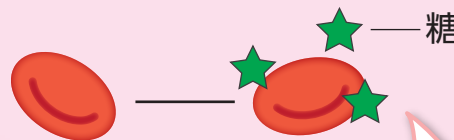
①糖は細胞の「エネルギー源」



②糖はくっつく性質があります

糖化

糖の性質——血液中に流れている物質とくっつく性質があります



体の重要な働きをするたんぱく質とくっついて、正常な働きを邪魔します。

③持続する高血糖状態によって、全身で起きること

糖毒性

■血液中に流れている物質とくっつく(糖化たんぱく)とどうなるか

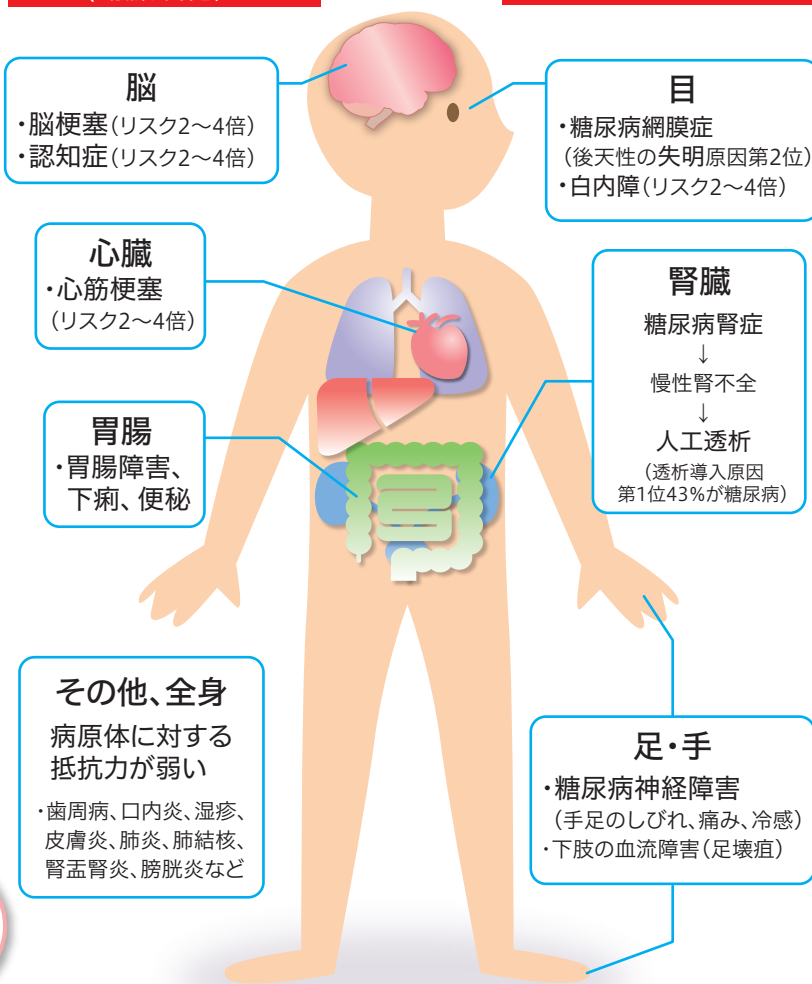
	血液中のたんぱく質	糖とくっつく(糖化たんぱく)	どんなことが起こるのか
酸素を運ぶ	赤血球 血色素(ヘモグロビン) 鉄 たんぱく	ヘモグロビンとくっつくことで働きをわるくする	細胞に酸素を運べない(低酸素) 細胞死
細胞の材料	コラーゲン	血管壁や細胞の材料の変化 骨や皮膚、骨と筋肉を結び付ける腱など	動脈硬化 がすすむ 水晶体が混濁(白内障)
	アルブミン	細胞の材料が不足	老化 の進行 傷が治りにくい
からだを守る	血小板		血を止める傷口をふさぐ
	白血球	体内に侵入した細菌などへの攻撃が弱くなる	感染に弱い 膀胱炎、結核などの感染症にかかりやすい
	リンパ球	免疫力(抗体)が減る	傷の治りが悪い がんの発生が高くなる
	コレステロール	細胞膜の材料が不足 ホルモンの材料不足 胆汁の材料不足	糖化LDLコレステロール増加で 動脈硬化 がすすむ 血栓(プラーク)をつくる
	各種ホルモン 酵素	体の調整役が減るため けがや病気の回復が遅れる	新陳代謝ができない 老化 の進行
	遺伝子(DNA)	修復遺伝子の傷害 酸化ストレス 炎症反応	細胞のがん化 大腸がん・肝臓がん・膵臓がんのリスク増加

■高血糖(糖毒性)による各臓器への影響

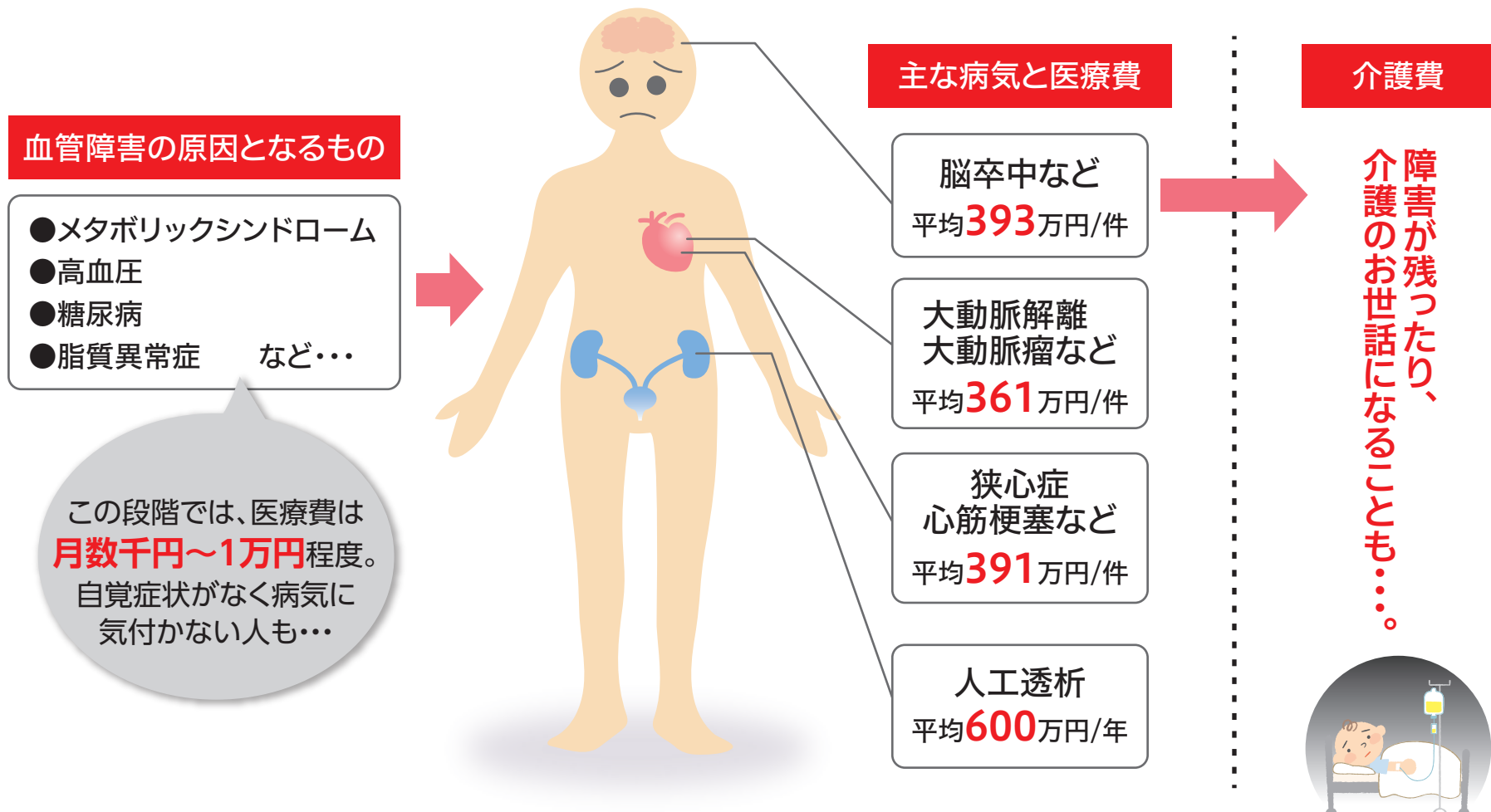
はじめのうちは、自覚症状がありません。
高血糖を放置すると、全身に影響が出現します。

太い血管が傷害される
(動脈硬化)

細い血管が傷害される



糖尿病を放っておくと(重症化すると)こんなにお金もかかります



特定健診でわかる糖尿病

糖尿病は自覚症状がありません。(検査を受けないとわかりません。)
早めに**健診**を受けて、自分の**からだの状態を確認**しましょう。

**特定健診で
チェック!**

特定健診の血液検査

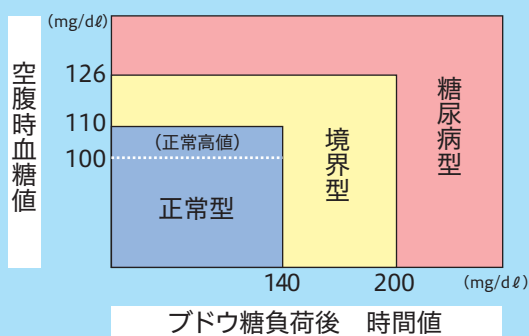
空腹時血糖 (または随時血糖)

と

HbA1c (ヘモグロビンA1c)



糖尿病の判定基準



糖尿病の判定基準

※下記のいずれかに該当

- 空腹時血糖値:126mg/dℓ以上
- 随時(食後)血糖値:200mg/dℓ以上
- HbA1c:6.5%以上

※糖尿病治療ガイド2016～2017

※健診結果で要二次検査または要医療と判定されたら医療機関を受診しましょう



糖尿病は、慢性腎臓病(CKD)の原因のひとつです

右ページの説明にもありますが、糖尿病は腎臓の血管を傷つけるので、放っておくと腎機能が悪くなります。**腎機能のチェックも特定健診を受けるとわかります。20～30代の方も国保加入者は、20～30代健診を受けることができます。**腎機能のチェック項目は、2つです、健診結果を確かめてみましょう。

①尿蛋白が出ている→検査結果には(+) (2+) (3+) と表示されている

②腎機能を表す「eGFR」が60未満である

特定健診、20～30代健診で、尿蛋白が出ている、または、腎機能が低い時は、**かかりつけ医または「CKD登録医」**に相談してみましょう。右の表は、昨年度以降、新たに登録いただいた医療機関の一覧です。ここには載せられていませんが、67名の医師が登録しています。詳しくは、ホームページから「那覇市CKD」で検索してください。

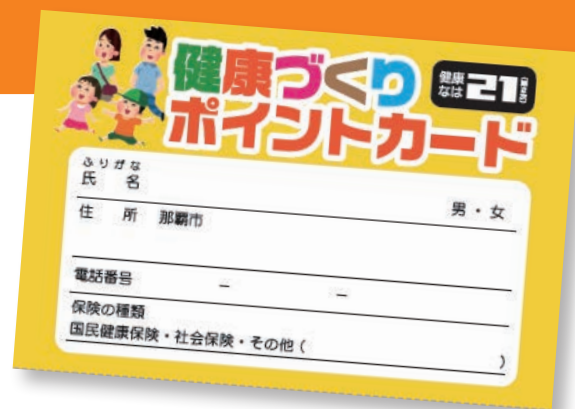
※特定健診、20代・30代健診、どちらも無料で受けることができます。



平成29年度 新規「CKD登録医」

地区	医療機関名	CKD登録医	電話番号
壺川	にここ整形外科医院	伊志嶺 恒洋	836-4807
泊	仲地胃腸内科クリニック	仲地 紀茂	866-3232
銘苅	仲本内科	仲本 昌一	860-1835
安里	又吉内科クリニック	又吉 亮二	866-0007
大道	メディカルプラザ大道中央	砂川 優	886-0007
長田	はらクリニック	原 信一郎	851-9084
真嘉比	中山外科胃腸科医院	中山 良有	886-3717
松川	松川内科小児科医院	国吉 勲	855-1901
三原	がなは医院	我那覇 安彦	832-3235
儀保町	花城内科医院	花城 清治	884-1879
石嶺町	金井医院	金井 透	884-6249
小禄	てるきな内科胃腸科医院	照喜名 重順	858-5005
南風原町	沖縄第一病院	新川 勉	888-1151

健康づくりポイント制度



1 ポイントカードをもらう (※H29年4月1日現在 20歳以上の那覇市民が対象です)

カードの配布場所：

- 那覇市保健所 2 階（健康増進課） ● 那覇市役所 1 階（総合案内）
- 那覇市保健センター ● 那覇市北保健センター ● 各支所 ● 各公民館

2 ポイントをためる (平成29年8月16日(水)～平成29年12月末まで) ※H29年4月1日以降に受診した分もポイント対象になります

① 健(検)診を受ける



1 健診につき 25 ポイント

- 特定健診 ● 人間ドック
- 生活習慣病予防健診

1 検診につき 15 ポイント

- 胃がん検診 ● 大腸がん検診
- 肺がん検診 ● 子宮がん検診
- 乳がん検診 ● 歯周疾患検診

② 運動イベント、運動教室に参加する



1 回につき 10 ポイント

- NAHA マラソン
- ひやみかちなはウォーク

1 回につき 5 ポイント

- 那覇市ウォーキング協会定例ウォーキング

1 回につき 5 ポイント

- 市及び公民館が主催する健康教室など

③ 食の健康づくり協力店を利用する



1 回につき 5 ポイント

- 食の健康づくり協力店でヘルシーメニューを購入する

3 100ポイントたまったら応募する (平成30年1月4日～平成30年1月31日まで)

カードと引き換えに、抽選で 1,000 円相当の商品券や引換券、商品を**先着 260 名**に進呈します。ポイント内容が確認できるもの（健診結果、NAHA マラソン完走証、ひやみかちなはウォーク完歩証など）をご持参のうえ、**那覇市保健所 2 階** 3 番窓口へお越しください。詳しくは、**なは市民の友 9 月号**または**市ホームページ**をごらんください。



お問い合わせ先：健康増進課（TEL：853-7961） 特定健診課（TEL862-0564）

あなたの健診結果を「いつでも」「どこでも」持ち運べます！

～ ご存知ですか？無料で入れる「医療情報システム」～

那覇市医師会の LHR システム

生涯健康記録（Lifelong Health Record）が名称の由来。利用者個人がインターネット経由でアクセスでき、ご自身の特定健診やがん健診など、那覇市医師会の参加医療機関で受けた過去の検査履歴を見ることができます。さらに体重や血圧、歩数などの記録、問診形式に答えて健康状態を評価できる機能もプラス。利用・申し込みなどシステム利用にかかる費用はすべて無料です。ID とパスワードで管理され、個人情報のセキュリティも徹底しており、安心です。

お問い合わせ・

お申し込みはお気軽に！

☎ 098-860-7314

午前 9：00 ～午後 5：00 土・日・祝日は除く
一般社団法人 那覇市医師会 LHR 事務局

急いで電話しよう！



LHRカード

スマホで健診の結果が見れるさ～!!

セカンドオピニオンに活用できるよ!

二次検査で同じ検査を受けずに済んだ～!



得した気分♪

利用料はすべて無料なんだね～



未受診者戸別訪問

これまで、自治会や民生委員、健康づくり推進員のみなさまにご協力いただいてきました未受診者戸別訪問事業ですが、**平成 29 年度から事業を休止**させていただくことになりました。

自治会、民生委員、健康づくり推進員のみなさまには今後も

**広報活動や学習会での
ご協力をお願いいたします。**



電話でのご案内が始まります

特定健診課では、平成 29 年 10 月から平成 30 年 3 月まで、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みなさまへ特定健診の受診を呼び掛けるもので、株式会社アイティーフォーとの業務委託契約のため、**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。



**実施
期間**

**H29年10月から
H30年3月末まで**