

年に1回無料です!

特定健診・特定保健指導

令和元年10月発行

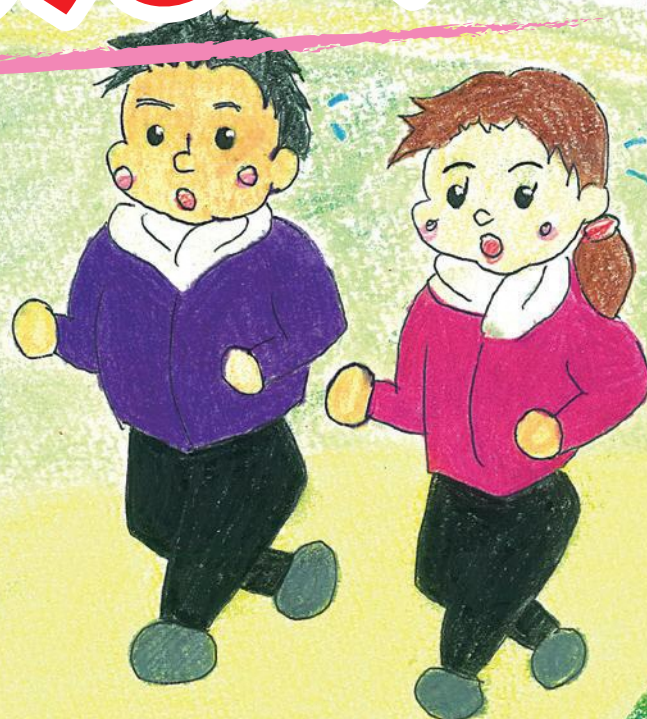
発行元 那覇市特定健診課

TEL : (098) 862-0564

FAX : (098) 862-4266

URL: <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/>

さあ令和から はじめよう!



対 象 者：那覇市国民健康保険に加入している 40～74 歳の方

健診内容：①診察 ②身体測定 ③血圧測定 ④血液検査 ⑤尿検査

健診期間：通年4月1日～翌年3月31日



お問い合わせ：那覇市役所 特定健診課

☎ 862-0564 FAX 862-4266

那覇市 特定健診



メタボリックシンドローム 危険度チェック

① 朝ごはんを食べないことが多い。

- ☐ はい
☐ いいえ

② 早食い、ドカ食い、ながら食いをすることがある。

- ☐ はい
☐ いいえ

③ 夜食や間食をとることが多い。

- ☐ はい
☐ いいえ

④ 野菜はあまり食べない。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑤ 夕食は午後9時以降に食べる人が多い。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑥ 通勤や買い物は、車を使う。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑦ 最近、お腹が出てきたような気がする。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑧ 味の濃い方を好む。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑨ ファーストフードやコンビニ食が多い。

- ☐ はい
☐ いいえ

⑩ 特定健診を受けていない。

- ☐ はい
☐ いいえ

メタボチェック
スタート!

あなたのメタボの
「危険度」を
自己チェック
してみましょう!



令和から始めるメタボ脱出!

「はい」の多かった方は、下記のことから始めてみましょう♪

① ひとくち、30回かんで。早食いを抑えましょう。

ひとくち30回かむと消化にも良く、食べ過ぎを防ぐことができます。

② 1日3食、規則正しく食べましょう。

朝食を抜くと脂質代謝のリズムを乱し、糖尿病やメタボリックシンドロームの原因となります。

③ 夜食や間食は、控えましょう。

不規則な夜食や頻回の間食はメタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。

④ 野菜や海藻から食べるようにしましょう。バランスが大切です。

食べ始めに野菜から食べると満腹感を得られたり、血糖値の急上昇を抑えることができます。

⑤ 夜9時以降の食事は、メタボの原因になりますので、控えるようにしましょう。

夜間や就寝前は、インスリンの効果が下がる等、栄養学上、メタボの原因になります。

⑥ なるべく車を使わず、できるだけ歩くよう、心がけましょう。

沖縄県は車社会で肥満全国ナンバー1です。ウォーキングは有酸素運動で肥満解消になります。

⑦ 腹囲は男性84cm以下、女性は89cm以下にしましょう。

内臓脂肪蓄積は、腹囲で測定できます。特定健診で正しく測定ができます。

⑧ 塩分の取りすぎに注意!甘いものも控えましょう!

過剰な塩分は、高血圧、心臓病、脳卒中の原因になります。味くーたー(濃い味)は控えめに。

⑨ 揚げ物や脂肪分を減らしましょう。

ファーストフードやコンビニ食は、メタボの原因である揚げ物や脂肪分が多い傾向があります。

⑩ 特定健診を受けましょう♪

特定健診を受けた方で気になる方は、直接、管理栄養士や保健師、看護師からアドバイスがもらえます♪



あなたの結果は？「はい」の数を数えてみましょう

- 0個の場合、とても健康的です。現在の生活を続けて下さい。
年に1回特定健診で、健康チェック。
- 1～2個の場合、まだ大丈夫!でも油断は禁物。
- 3～4個の場合、やや心配です。
- 5～6個の場合、とても心配です。
- 7個以上の場合、メタボリックシンドロームになる危険性があります。
特定健診を受けていますか？

前のページにメタボ予防・脱出のヒントがあります！

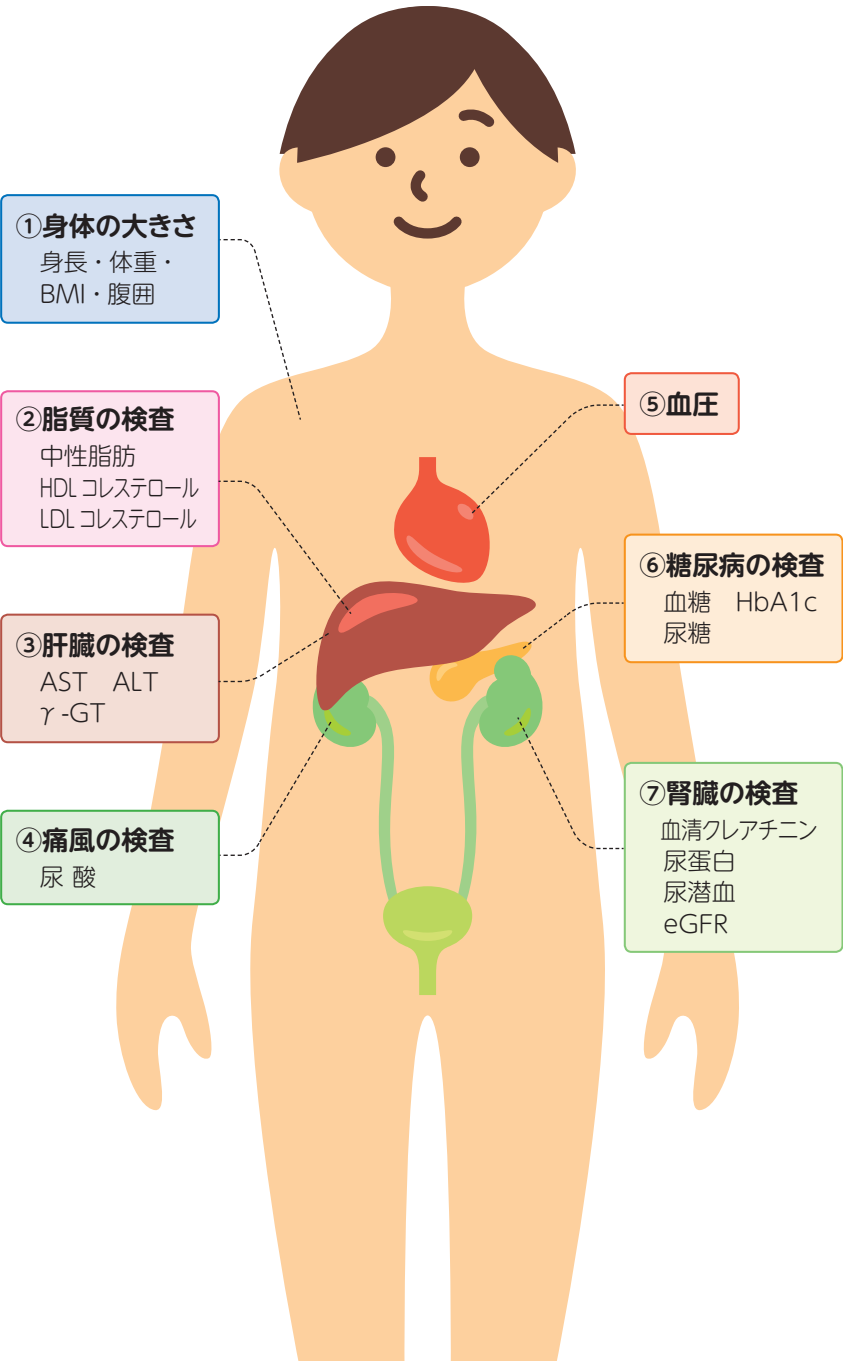


特定健診でからだの声聞いてみませんか？

私達が生活していくために、身体は休みなく働き続けています。
1年に1度は特定健診で、そんな身体の声に耳を傾けてみませんか。

1回の血液検査でこんなにたくさんのことが分かります！

	検査項目		検査で分かること	正常	基準値をはずれると
① 身体 の 大き さ	BMI		体格指数 肥満度を判定	18.5～24.9	生活習慣病の危険 性が高くなる。
	腹囲 (cm)		内臓脂肪の蓄積	男 84以下 女 89以下	
② 脂質 の 検 査	中性脂肪 (mg/dl)		体内に貯蔵される エネルギー源	149以下	動脈硬化を促進し、 心筋梗塞 や 狭心症 の危険性を高める。
	HDL コレステロール (mg/dl)		余分なLDLコレステロール を回収する	40以上	
	LDL コレステロール (mg/dl)		全身へコレステロールを 運ぶ	119以下	
③ 肝臓 の 検 査	AST (GOT) (IU/l)		急性肝炎、慢性肝炎、 肝硬変などの指標	30以下	肝細胞が壊れ、血 液中に出てくる。 肝炎 や 脂肪肝 の状 態が予測される。
	ALT (GPT) (IU/l)			30以下	
	γ - GT (γ - GTP) (IU/l)		アルコール性脂肪肝など	50以下	
④ 痛風	尿酸 (mg/dl)		たんぱく質が分解されて できる老廃物	7.0以下	血液中で針状に結晶 化し、 痛風発作 や 腎 障害 を引き起こす。
⑤ 血圧	収縮期 (mmHg)		心臓から血液が 送り出される時の圧力	129以下	血管を傷つけ、 脳 卒中・腎障害 等を 引き起こす。
	拡張期 (mmHg)		血液が心臓に戻る時の 圧力	84以下	
⑥ 糖尿病 の 検 査	血糖	空腹時 (mg/dl)	血液中のブドウ糖の量	99以下	糖尿病の危険性が 高くなる。 三大合併 症(眼、腎臓、神経) を引き起こす。
		随時 (mg/dl)		139以下	
	HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)		過去1～2カ月の 平均的な血糖値	5.5以下	
	尿糖		尿中のブドウ糖の量	(－)	
⑦ 腎臓 の 検 査	血清クレアチニン		たんぱく質の燃えカス	男 1.00以下 女 0.70以下	腎機能低下が予測 される。老廃物を 外に出す能力が落 ち、 透析の危険性 が高くなる。
	尿蛋白		腎障害の最初のサイン	(－)	
	尿潜血		尿に混ざった目に見えな い位の微量の血液	(－)	
	eGFR (糸球体濾過量)		腎臓(糸球体)から尿を こしだす力	60以上	



特定健診の結果は、お一人お一人違います。
健診結果についてのご相談がありましたら、下記までご連絡ください。

特定健診課：098-862-0564

令和元年度 特定健診 実施医療機関一覧

※予約などは直接お問い合わせください

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号	地区別	所在地	病院・医院名	電話番号
本庁	曙	曙クリニック	863-5858	本庁	銘苅	のはら元氣クリニック	867-0012	首里		光輪会沖縄クリニック	886-5790
	安謝	安謝医院	868-8665		山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751		久場川町	首里内科クリニック	979-5333
	天久	大浜第一病院	866-5182	安里	クリニック安里	861-5050			たつや脳神経外科	885-8000	
		ながた内科クリニック	869-1024		大道中央病院	886-5678	当蔵町		親泊内科	887-1222	
	若水クリニック	869-5005	又吉内科クリニック		866-0007	鳥堀養生クリニック	886-3212				
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116		嶺井医院	887-7646	鳥堀町		島袋内科・胃腸科	886-7085	
	泉崎	石川産婦人科	832-3351	国場	こくら台ハートクリニック	855-8810	崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011		
		古謝内科医院	855-2230		古謝泌尿器科クリニック	853-8866	赤嶺	おろくハートクリニック	852-8080		
	友寄クリニック	855-0852	識名	真玉橋クリニック	836-0123	那覇西クリニック		858-5557			
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255	大道	沖縄回生クリニック	884-2811		宇栄原	うえばるクリニック	852-0037	
		ともしり内科循環器科	868-5888		メディカルプラザ大道中央	886-5678			さつきクリニック	857-1500	
	久米	伊集内科医院	864-1188	琉生病院	885-5131	長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914				
	久茂地	形成外科ＫＣ	866-5151	仲井真	嘉数胃腸科外科医院	832-1111	はざま胃腸内科クリニック		859-1352		
		ＪＯＹレディースクリニックくもじ	943-2500	長田	がきやクリニック	832-8801	小禄	小禄病院	857-8713		
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259		神谷医院	834-0128		てるきな内科胃腸科医院	858-5005		
		かなしろ内科	832-7080	古島	仲本病院	885-3333	金城	かなぐすくクリニック	857-7788		
		川平病院	836-1101		那覇市立病院	0120-784-155		たばる内科胃腸科	858-0005		
		こくらクリニック	855-1020	真地	白井クリニック	833-6500	高良	あじとみクリニック	859-5888		
	楚辺	あらかき内科クリニック	851-7828	真嘉比	中山外科胃腸科医院	886-3717		おおうらクリニック	859-1941		
	壺川	にこにこ整形外科	836-4807		なかよし内科クリニック	887-3333	田原	いらはクリニック	859-5566		
	壺屋	新川クリニック	863-1511	安木内科	882-4300	守礼クリニック		858-9615			
	泊	新垣クリニック	864-1330	松川	岸本外科医院	884-8430	宮城	かいせいクリニック	858-5577		
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232		岸本外科リハビリクリニック	885-5550	宜野湾	沖縄病院	898-2121		
	西	西町クリニック	867-0010		首里城下町クリニック第一	885-5000		中城	ハートライフ病院	0120-123-026	
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017		輔仁クリニック	885-6605	浦添	あかみねクリニック	873-0071		
		知念医院	832-1241	松川内科小児科医院	855-1901	浦添総合病院健診センター		0120-861-109			
	樋川	脳外科クリニックくだ	834-2700	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	かりまた内科医院		878-5126			
		山城消化器内科医院	832-3055	三原	がなほ医院	832-3235		同仁病院	876-2212		
		山城整形外科眼科医院	836-1100		前田胃腸科医院	832-4889	さくだ内科クリニック	878-2500			
	牧志	石川外科クリニック	869-0330	与儀	三原内科クリニック	836-3111	西原	アドベンチスト メディカルセンター	946-2844		
		けいわクリニック	951-3759		沖縄赤十字病院	836-7433		与那原	与那原中央病院	945-8101	
		仲原漢方クリニック	868-2367	沖縄セントラル病院	854-5511	南風原	沖縄県健康づくり財団	889-6474 (特定)			
	松尾	平良クリニック	863-7110	ましどり整形外科	854-6215			八重瀬	南部徳洲会病院	998-0309	
		なはまちクリニック	868-3013	寄宮	大原医院				854-0211	豊見城	豊見城中央病院 健康管理センター
		まつおＴＣクリニック	861-8006		高里内科胃腸科		853-9058	とよみ生協病院	850-9003		
		松島内科クリニック	866-6289	宮城胃腸科内科医院	832-8191	糸満	南部病院	994-0501			
	那覇民主診療所	880-9620	クリニック絆	854-5531	那覇市外						
	松山	八重洲クリニック	861-8618	石嶺町		金井医院				884-6249	
		銘苅	かつれん内科クリニック			860-8615				叶クリニック	886-0888
	喜屋武内科・呼吸器科		868-5676			首里協同クリニック				884-4846	
	徳洲会新都心クリニック		860-0386			シャロンクリニック				884-1300	
	仲本内科		860-1835	きなクリニック		885-4976					
	平田胃腸科・内科	869-7272	花城内科医院	884-1879							
	さきはら内科	988-3559	久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182						

直近のまちかど健診日程表

健診日時と 受付時間	予 約 受付期間	会 場	受けられる健診		※()は定員数	【予約先と受付時間】 那覇市役所 特定健診課 ☎862-0564 8:30～17:15 (土日祝日を除く)
			特定健診	マンモ		
令和元年 11月28日(木) 13:00～15:30	随時 受付中 定員に 達し次第 終了	那覇市役所 1階 市民会議室	○ (40)	○ (20)		
令和元年 12月26日(木) 13:00～15:30			○ (40)	○ (20)		
令和2年 1月29日(水) 13:00～15:30			○ (40)	○ (20)		

直近の土日・夜間集団健診日程表

健診日時と 受付時間	ネ ッ ト 受付期間	電 話 受付期間	会 場	受けられる健診						※()は定員数	【予約先と受付時間】 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 8:30～12:00、 13:00～16:00 (土日祝日を除く)
				特定健診	大腸	胃	肺	子宮	マンモ		
令和元年 11月9日(土) 8:15～11:00	9/16～ 9/29	10/2～ 10/4	那覇市職員厚生会館 那覇市おもろまち1-1-1(上下水道局庁舎右側3階)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)		
令和元年 12月14日(土) 8:15～11:00	11/1～ 11/14	11/18～ 11/20	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)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (150)	○ (120)	○ (40)		
令和2年 1月10日(金) ☎17:30～19:00	11/25～ 12/8	12/10～ 12/12	那覇市保健所 那覇市与儀1-3-21(赤十字病院となり)	○ (40)	○ (40)	×	○ (40)	×	×		

※受けられる健診は予約時にご確認ください。 ◆特定健診(健康診査) ◆がん検診(大腸・胃・肺・子宮・マンモ)