令和２年10月発行
発行元　那覇市特定健診課
URL：http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokuken/

年に１回無料です！

特定健診・特定保健指導 受診しよう！

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
TEL 862-0564　FAX 862-4266

那覇市 特定健診　検索

や病気を撃退しましょう！

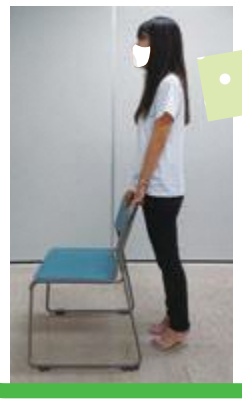
も のまで様々です。それらの有害な物質から身を守るのが「免疫」ですが、免疫力は 20 代をピークに
け た正しい生活習慣を身に付け、ウイルスや病気に負けない身体づくりを目指しましょう。

3 適度な運動習慣を身に付けましょう

体を温め、免疫細胞を作る力を高めるために効果的なのが運動です。最近自宅にいる時間が増え、体を動かす機会が減ってしまったという方はいないでしょうか？無理をせず自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れ、心も身体もリフレッシュさせていきましょう！

☆自宅でもスキマ時間にできるストレッチ＆筋トレ☆

できる範囲で無理をせず行う事。イスは安定したものを準備しましょう。少しキツイと思う回数で行ってください。



つま先立ち

机やイスの背もたれを持ち、息を吐きながらつま先立ち

イスでスクワット

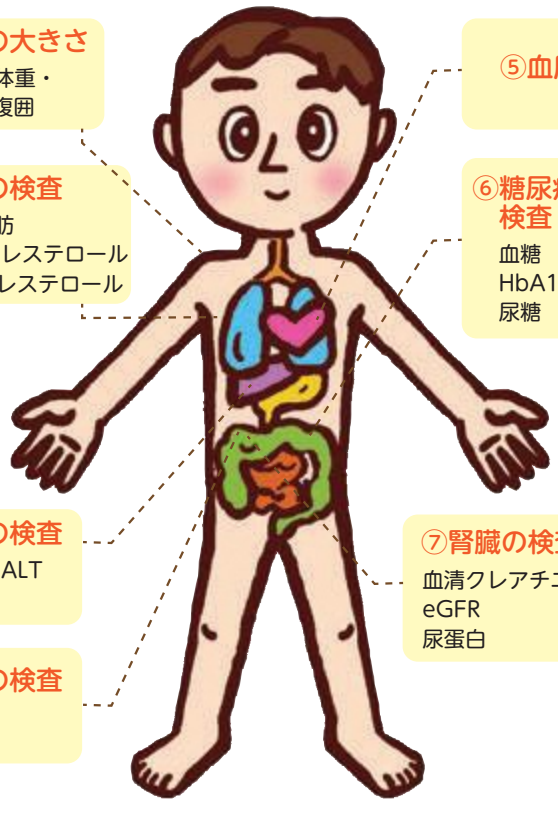
両足は肩幅、顔は正面を向き、息を吐きながら立ち上がる

肩まわし

手を肩に置き、息を吐きながら円を描くようにひじを動かす

特定健診で身体の声を聞いてみませんか？

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。



※BMI= 体重(kg) ÷ (身長 m)^2

健診結果はお一人お一人違います。
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

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 ヵ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	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。
				女　0.70 以下	
	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	

免疫力を高めて、ウイルス

私達の身の回りには多くの細菌やウイルスが常に存在し、人体にとって有用なものから有害なも
年齢とともに低下します。免疫が正常に働くために、1. 食事、2. 十分な睡眠、3. 運動を心がけ

1 バランスの良い食事をとりましょう

基本的な食事は 1 日 3 食、主食（ご飯、パン、麺などの炭水化物）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、海藻、キノコなどビタミン・ミネラル豊富なもの）を揃えてバランス良くとりましょう。特に朝ごはんは体温の上昇や基礎代謝を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高める事につながります。

手軽に朝ごはん！さばサンド

＜材料＞2 人分（1 人約 470kcal）
食パン（8 枚切）・4 枚
さば水煮缶・・・1 缶
マヨネーズ・・・大さじ 1
塩コショウ・・・少々
カット野菜・・・1/2 袋
☆お好みでレモンをかけても Good ！

＜作り方＞
①食パンをかるくトーストする
②さば缶の身を取り出して粗くほぐし、
　マヨネーズ、塩コショウと和える
③パンにカット野菜をのせる
④③に②のさばを重ね、もう 1 枚のパンで挟む
⑤上から軽く押さえ、食べやすい大きさに切る

☆ワンポイントアドバイス☆

今回使用したさば缶をはじめ、青魚に含まれる DHA・EPA は抗炎症作用、中性脂肪を低下させる作用があり、全身の血管の動脈硬化予防に役立ちます。

（応用）
さばの水煮缶は、汁ごと味噌汁に使えます。出汁をとらなくても魚の旨味とコクがでて美味しいです。具だくさんにすると野菜もたっぷり摂れ、おろししょうがを入れると風味も増し、身体もぽかぽか温まります。

豚肉のおかか蒸し

＜材料＞2 人分（1 人約 130kcal）
豚ロース肉・・・4 ～ 6 枚
冷凍オクラと山芋ミックス（冷凍）
えのき・・・1 株
（しめじや他のキノコでも OK）
かつおぶし・・・適量
ぽん酢・・・大さじ 2

＜作り方＞
①材料全てお皿に入れてラップする
②レンジ 500w で 2 分加熱する
　※豚肉に火が通っていなければ追加で加熱
③タレをかけ、かつおぶしをふりかけて完成
　※タレをめんつゆにしたり、お好みで梅や
　ごま油を混ぜても Good ！

☆ワンポイントアドバイス☆

豚肉にはビタミン B 群が豊富に含まれ、中でもビタミン B6 は免疫機能や皮膚粘膜の健康の維持に関与しています。オクラは昔は「ネリ」と呼ばれ、沖縄でよく食べられていたそうです。βカロテンが豊富で、粘膜保護、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。

（応用）
夏は冷やして冷たいうどんの上にのせ、めんつゆやうどんのタレをかけてさっぱりいただけます！

2 睡眠の質を高めましょう

睡眠は疲労回復、自律神経を整える効果があります。また、副交感神経が積極的に働いている「寝ている間」に免疫は作られます。夜更かしなど睡眠時間が少ないと、免疫細胞の活動時間が減ってしまい、免疫力が低下します。質の良い睡眠をとるには、

①起きる時間と寝る時間を出来る限り一定にする。昼寝をする場合は 15 分程度に。
②眠りやすい環境を整える（部屋の温度・照明など）
③寝る直前の食事・飲酒は控える
④就寝前のスマホやパソコンの使用は避ける

などのポイントがあります。また、日中活発に行動することで睡眠の質も高まります。

令和２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
本庁	曙	曙クリニック	863-5858
	天久	大浜第一病院	866-5182
		ながた内科クリニック	869-1024
		若水クリニック	869-5005
	上之屋	おもろまちメディカルセンター	867-2116
	泉崎	石川産婦人科	832-3351
		古謝内科医院	855-2230
		友寄クリニック	855-0852
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255
		ともり内科循環器科	868-5888
	久米	伊集内科医院	864-1188
	久茂地	ＪＯＹレディースクリニック くもじ	943-2500
	古波蔵	開邦クリニック	832-3259
		かなしろ内科	832-7080
		川平病院	836-1101
	楚辺	高良内科医院	832-1212
		あらかき内科クリニック	851-7828
	壺川	にこにこ整形外科医院	836-4807
	壺屋	新川クリニック	863-1511
	泊	新垣クリニック	864-1330
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232
	西	西町クリニック	867-0010
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017
	樋川	知念医院	832-1241
		脳外科クリニックくだ	834-2701
		山城消化器内科医院	832-3055
		山城整形外科眼科医院	836-1100
	牧志	石川外科クリニック	869-0330
		けいわクリニック	951-3759
		仲原漢方クリニック	868-2367
	松尾	平良クリニック	863-7110
		なはまちクリニック	868-3013
		まつおＴＣクリニック	861-8006
		松島内科クリニック	866-6289
		那覇民主診療所	880-9620
	松山	八重洲クリニック	861-8618
	銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615
		喜屋武内科・呼吸器科	868-5676
		徳洲会新都心クリニック	860-0386
		仲本内科	860-1835
		平田胃腸科・内科	869-7272

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号
本庁	銘苅	さきはら内科	988-3559
		のはら元氣クリニック	867-0012
	山下町	ペリー内科小児科医院	857-8751
真和志	安里	クリニック安里	861-5050
		又吉内科クリニック	866-0007
		嶺井医院	887-7646
	国場	こくら台ハートクリニック	855-8810
		古謝泌尿器科クリニック	853-8866
	識名	真玉橋クリニック	836-0123
	大道	メディカルプラザ大道中央	886-5678
		琉生病院	885-5131
	仲井真	嘉数胃腸科外科医院	832-1111
	長田	がきやクリニック	832-8801
		神谷医院	834-0128
		のぶ内科クリニック	832-2266
	古島	仲本病院	885-3333
		那覇市立病院	0120-784-155
	真地	白井クリニック	833-6500
	真嘉比	那覇西クリニックまかび	884-7824
		なかよし内科クリニック	887-3333
		安木内科	882-4300
		みやら内科クリニック	886-5858
	松川	岸本外科医院	884-8430
		岸本整形リハビリクリニック	885-5550
		首里城下町クリニック第一	885-5000
		輔仁クリニック	885-6605
		ヒルズガーデンクリニック	885-0333
	三原	がなは医院	832-3235
		前田胃腸科医院	832-4889
		三原内科クリニック	836-3111
	与儀	沖縄赤十字病院	836-7433
		沖縄セントラル病院	854-5541
		ましどり整形外科	854-6215
	寄宮	大原医院	854-0211
		高里内科胃腸科	853-9058
		宮城胃腸科内科医院	832-8191
		クリニック絆	854-5531
首里	石嶺町	金井医院	884-6249
		叶クリニック	886-0888
		首里協同クリニック	884-4846
		シャロンクリニック	884-1300

地区別	所在地	病院・医院名	電話番号
首里	儀保町	きなクリニック	885-4976
		花城内科医院	884-1879
	久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182
		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
	崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011
	当蔵町	親泊内科	887-1222
		鳥堀養生クリニック	886-3212
	鳥堀町	島袋内科・胃腸科	886-7085
小禄	赤嶺	おろくハートクリニック	852-8080
		那覇西クリニック	858-5557
	宇栄原	うえばるクリニック	852-0037
		さつきクリニック	857-1500
		長嶺胃腸科内科外科医院	858-1914
		はざま胃腸内科クリニック	859-1352
	小禄	小禄病院	857-8713
		てるきな内科胃腸科医院	858-5005
	金城	かなぐすくクリニック	857-7788
		たばる内科胃腸科	858-0005
	高良	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
	宮城	かいせいクリニック	858-5577
那覇市外	宜野湾	沖縄病院	898-2121
	中城	ハートライフ病院	870-3730
	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
		同仁病院	876-2212
		さくだ内科クリニック	878-2500
		かりまた内科医院	878-5126
		みやぎ内科循環器科ファミリークリニック	871-3088
	西原	アドベンチスト メディカルセンター	946-2844
	与那原	与那原中央病院	945-8101
	南風原	沖縄県健康づくり財団	889-6429(特定)
			889-6792(ドック)
		沖縄第一病院	888-1151
	八重瀬	南部徳洲会病院	998-0309
	豊見城	豊見城中央病院 健康管理センター	852-2000
		とよみ生協病院	850-9003

受けてみました！特定健診・特定保健指導（市民の声）

30代女性
自営業

★健診を受けるきっかけは？

自営業になって健診を忘れていましたが、市役所で健康診査の案内をされました。

★健診の結果を聞いてどう思いましたか？

「**糖尿病予備軍で、糖尿病に一歩足を踏み入れている状態です。**」と説明されてはっとしました。

★栄養指導はどうでしたか？

保健師さんに減量ではなく体重測定を勧められました。半年間栄養相談を受け、**栄養士さんと一緒に無理のない目標を立てました。**言い訳しながら報告しても、**励ましてもらえて自信がつきました。**

★今の体調は？

病院に通って減量し、検査結果も良くなってきています。**体重測定も習慣化し、自分の食事のとり方や体調の変化がわかるようになりました。**食事も工夫できるようになり、家族も喜んでいます。これからも細く長く健康に気をつけていこうと思っています。

60代男性
元自営業

★健診を受けるきっかけは？

身内が倒れたこともあって、**いつもは捨てる健診はがきを見て、無料なので受けてみようと思いました。**

★健診結果はどうでしたか？

自分は健康だと思っていましたが、すぐに治療が必要だといわれました。

★栄養指導はどうでしたか？

栄養士さんのからだや食事の話しを聞くうちに、検査結果や自分のからだの状態がわかるようになりました。**自分では自分のからだはわからないものなのだと気付きました。**

★今の体調は？

受診はためらいましたが、栄養士さんに紹介された近くの病院で**早期の心臓治療ができたので、いのち拾いしました。**今は運動や食事に気をつけているので体調は非常にいいです。知り合いには**健診を受けて専門家に相談することを勧めています。**