

国保特定健診だより



令和4年8月1日発行 発行元：那覇市健康増進課

目指そう「スマートライフ」 伸ばそう「健康寿命」



新型コロナウイルス感染症の流行で自粛太りが増えています。初期は自覚症状が無い生活習慣病のリスクも増えています。

働き盛り世代の皆さん、
体が資本ですよ。特定健診を
受けて、体の状態を確認！

那覇市国保の
20歳～74歳
年1回
特定健診
無料

お問い合わせ：那覇市保健所 健康増進課

那覇市 特定健診



☎098-853-7961

または **市ホームページ** で検索 ▶

※SMSを活用した受診勧奨も実施しています。

\\ 特定健診を受けるとこんなお得が!! //

無料1

特定保健指導

健診結果の見方、生活習慣に関する説明など、みなさんが健康で過ごしていただけるよう、保健師・看護師・管理栄養士が取り組んでおります。

面談 支援

\\ 保健所・本庁の窓口で個別に健診結果の説明・アドバイスをっております。/

数値はまだ高いですが、少しずつ減っていますね。毎日の取り組みの成果ですね。引き続き、頑張ってください。



健診でのアドバイスをきっかけに昼は小さい弁当に替え、毎朝、自宅で30秒、体幹トレーニングを続けたら、内臓脂肪が減りましたよ。

電話 支援

1日のお魚・お肉は手のひら程度の量です。かたいものは食べられますか? 歯の検診も重要です。



訪問 支援

毎年、健診を受けていますが肝臓の数値がどんどん増えてますね。ビールは1日缶ビール1本。休肝日も必要ですよー。



結果説明会

市内の公民館・学校・支所等でもお話ができます。

※日程・場所についてはお問い合わせください ☎098-853-7961

1日に必要な野菜量は350gです。両手のひら1つ分が目安となります。



思っていたより野菜足りてなかったな〜。勉強になりました。今日から、もう少し野菜をとるよう頑張ってみます。

無料2

那覇市国保2次健診

“隠れ糖尿病”や“動脈硬化”を早期に発見するため、「特定健診」や「20～30代健診」を受けた方で以下の対象者は、無料で受けることができます。先着:200名

- 対象者
- ①那覇市国保加入者
 - ②年齢35～69歳
 - ③肥満、血圧、血糖値、LDL、中性脂肪等の値が基準値を上回っている

歯やお口に関する電話相談

歯やお口の健康について、疑問やお悩みに対して歯科医師、歯科衛生士が対応いたします。



那覇市口腔保健支援センター
☎098-917-5066

がん検診に関する相談

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの受診券については下記までお問い合わせください。



那覇市保健所 健康増進課
☎098-853-7961

皆様へ

こんな
談も!



那覇市の特定健診の結果をみると、**高血圧**が増えていることがわかりました

～血圧が高いと生活習慣病となり、重症化すると脳・心血管疾患を引き起こすと言われております～

血圧は、一般的に起床時に高く、お昼にピークに達し、睡眠時には低くなる傾向があります。また、運動や食事、入浴でも高くなります。血圧は高くても自覚症状がほとんどないため、毎日のチェックが重要です。特に、早朝や夜間の高血圧は自宅で測定を行わないと見逃されてしまいます。家庭で血圧を測定する目的は普段の血圧を知ることです。簡単にできる健康管理の1つとして、正しい測り方で自分の血圧の状態をみてみましょう。

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後はさける

測定するときのポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい



正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象		

血圧計の貸出

無料3

ご家庭に血圧計が無い方で、

- 健診で血圧の数値が高く出た方
 - 普段の血圧の状態を知りたい方
- 無料で貸出(2週間程度)**を行っております。毎日、同じ時間に測定すると、自分の血圧を知るきっかけになります。

測定値は記録して、高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合などは、主治医や内科医に見てもらいましょう。お薬の必要性などを決める大事な判断材料になります。

自動血圧計は、薬局や家電販売店などで購入できます。日本高血圧学会では、上腕式(腕に巻いて測るタイプ)の血圧計を推奨しています。

実は…高血圧は腎機能を低下させます

腎臓は、体内を流れる血液中の老廃物を、尿と一緒に排泄する機能があります。腎臓の機能を低下させる主な原因に、高血圧や糖尿病、肥満、加齢などがあります。尿たんぱくが陽性(+以上)または腎臓の機能低下が3か月以上続いている状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。慢性腎臓病は生活習慣の改善や高血圧・糖尿病治療によって発症を予防することができます。

健康診断・特定健診を受けることで、腎機能の状態(尿たんぱく、eGFR)を知ることができます!

那覇市CKD安心カード(病院名:)						
CKDステージ(病期)	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の働き具合	ほぼ正常	軽度低下	中等度低下	高度低下	高度低下	末期腎不全
eGFR	90以上	89~60	59~45	44~30	29~15	15未満
症状	自覚症状はほとんどなし			疲れ、むくみ、息切れなど 透析の準備		

日本腎臓学会「CKD診療ガイドライン2018」より引用、変更腎機能の結果で、飲めない薬や、量の調整が必要となるお薬があります。お薬を処方してもらう際に提出してください。G3b、G4、G5の患者様は腎臓内科受診が推奨されています。 那覇市慢性腎臓病(CKD)病診連携推進会議・CKD78



お薬手帳は一人一冊
病院や診療所、歯科診療所、薬局、薬店、ドラッグストアなどへ行くときには毎回、提示しましょう。

このシールは、CKDステージG3b以降の方のお薬手帳に貼付するものです。

このカードは、CKDステージG3a以降の方へお配りしています

腎機能が低下している方は、かかりつけ医や薬局の薬剤師さん、初めて受診する病院の先生などへ、カードやお薬手帳のシールで腎臓の状態を伝えることができます。カードやシールについて、かかりつけの先生にご相談ください。

長寿健診に関すること

75歳以上の方も、無料で健康診断が受けられます。年に1回長寿健診を受けましょう。

那覇市国民健康保険課後期医療グループ
☎098-917-0410

健康相談

食事や運動、病気に関する相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。(保健師、管理栄養士、看護師が対応致します。)

那覇市保健所 健康増進課 ☎098-853-7961

市民の他にもご相談

令和4年度 特定健診 実施医療機関一覧 ※実施時間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	仲本内科・小児科	860-1835	首里	久場川町	くばがわメディカルクリニック	988-8182	
	天久	大浜第一病院	866-5182			平田胃腸科・内科	869-7272			沖縄クリニック	886-5790	
		ながた内科クリニック	869-1024			さきはら内科	988-3559				首里内科クリニック	979-5333
		若水クリニック	869-5005			のはら元氣クリニック	867-0012				たつや脳神経外科	885-8000
		上之屋	おもろまちメディカルセンター		867-2116	又吉内科クリニック	866-0007		首里 千樹の杜クリニック		987-0011	
	泉崎	石川産婦人科	832-3351		安里	嶺井医院	887-7646		当蔵町	親泊内科	887-1222	
		古謝内科医院	855-2230			クリニック安里	861-5050			鳥堀養生クリニック	886-3212	
	おもろまち	友寄クリニック	855-0852		国場	こくら台ハートクリニック	855-8810		赤嶺	那覇西クリニック	858-5557	
		愛和ファミリークリニック	941-7255			古謝泌尿器科クリニック	853-8866			おろくハートクリニック	852-8080	
	久米	ともし内科循環器科	868-5888		識名	真玉橋クリニック	836-0123		宇栄原	うえばるクリニック	852-0037	
		伊集内科医院	864-1188			メディカルプラザ大道中央	886-5678			しんじょうクリニック	859-7072	
	久茂地	仲松内科クリニック	861-3875		大道	琉生病院	885-5131			小禄	さつきクリニック	857-1500
		新健幸クリニック	861-5700			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
	古波蔵	Joyレディースクリニックくもじ	943-2500		仲井真	がきやクリニック	832-8801		金城	小禄病院	857-8713	
		開邦クリニック	832-3259			のび内科クリニック	832-2266			てるきな内科胃腸科医院	858-5005	
		かなしろ内科	832-7080			神谷医院	834-0128			かなぐすくクリニック	857-7788	
		川平病院	836-1101	仲本病院		885-3333	たばる内科胃腸科	858-0005				
	楚辺	こくらクリニック	855-1020	古島	那覇市立病院	0120-784-155	高良	あじとみクリニック	859-5888			
		あらかき内科クリニック	851-7828		みやら内科クリニック	886-5858		おおうらクリニック	859-1941			
	壺川	にこにこ整形外科医院	836-4807	真嘉比	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	首里城下町クリニック第一	885-5000	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		輔仁クリニック	885-6605		中城	ハートライフ病院	0120-123-026		
	西	西町クリニック	867-0010	三原	ヒルズガーデンクリニック	885-0333	那覇市外	あかみねクリニック	873-0071			
	東町	那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017		がなほ医院	832-3235		浦添	あかみねクリニック	873-0071		
	樋川	知念医院	832-1241	与儀	前田胃腸科医院	832-4889		宜野湾	浦添総合病院健診センター	0570-010-986		
		脳外科クリニックくだ	834-2701		三原内科クリニック	836-3111			同仁病院	876-2212		
		山城消化器内科医院	832-3055	寄宮	沖縄赤十字病院	836-7433	さくだ内科クリニック	878-2500				
		山城整形外科眼科医院	836-1100		沖縄セントラル病院	854-5541	かりまた内科医院	878-5126				
	牧志	石川外科クリニック	869-0330	石嶺町	ましどり整形外科	854-6215	系満	沖縄病院	898-2121			
		けいわクリニック	951-3759		大原医院	854-0211	西原	西崎病院	992-0089			
	松尾	仲原漢方クリニック	868-2367	儀保町	クリニック絆	854-5531	八重瀬	アドベンチストメディカルセンター	946-2844			
平良クリニック		863-7110	叶クリニック		886-0888	与那原		与那原中央病院	945-8101			
松山	まつおTCクリニック	861-8006	首里	首里協同クリニック	884-4846	豊見城	沖縄県健康づくり財団	889-6474				
	那覇民主診療所	880-9620		シャロンクリニック	884-1300		沖縄第一病院	888-1151				
銘苅	八重洲クリニック	861-8618	儀保町	金井医院	884-6249	南部徳洲会病院	998-0309					
	かつれん内科クリニック	860-8615		きなクリニック	885-4976	豊見城中央病院附属健康管理センター	852-2000					
	新都心クリニック	860-0386		花城内科医院	884-1879	豊見城中央病院	851-0501					
						とよみ生協病院	850-9003					

まちかど健診 健診場所：那覇市役所		
実施日	実施時間(受付時間)	がん検診
8月18日(木)	13時30分～16時30分 (受付時間：16時まで)	大腸 肺
ナイト健診 9月26日(月)	17時30分～20時 (受付時間：19時まで)	大腸 肺
10月31日(月)	13時～16時 (受付時間：15時30分まで)	マンモ グラフィ
11月28日(月)	13時～16時 (受付時間：15時30分まで)	マンモ グラフィ
12月26日(月)	13時～16時 (受付時間：15時30分まで)	マンモ グラフィ
R5年 1月26日(木)	13時30分～16時30分 (受付時間：16時まで)	大腸 肺
R5年 2月20日(月)	13時30分～16時30分 (受付時間：16時まで)	大腸 肺
R5年 3月6日(月)	13時30分～16時30分 (受付時間：16時まで)	大腸 肺

予約先：那覇市健康増進課 特定健診グループ
☎098-853-7961 ※12時～13時を除きます。

集団健診		
実施日	実施時間(受付時間)	がん検診
10/29 (土)	場所：那覇市保健所	がん検診
	ネット予約期間：9/9～9/25	大腸・肺
	電話予約期間：9/28～9/30 健診当日の受付時間：8:30～10:30	
11/6 (日)	場所：那覇市役所 1F 中央フロア	がん検診
	ネット予約期間：9/9～10/5	大腸・肺 胃・子宮 マンモグラフィ
	電話予約期間：10/12～10/14 健診当日の受付時間：8:30～10:30	
12/17 (土)	場所：那覇市職員厚生会館	がん検診
	ネット予約期間：10/21～11/13	大腸・肺 胃・子宮 マンモグラフィ
	電話予約期間：11/16～11/18 健診当日の受付時間：9:00～11:00	
R5年 1/14 (土)	場所：那覇市役所 1F 中央フロア	がん検診
	ネット予約期間：11/18～12/11	大腸・肺
	電話予約期間：12/14～12/16 健診当日の受付時間：8:30～10:30	

予約先：沖縄県健康づくり財団
☎098-889-6452 URL: www.ganjuu.or.jp
(8:30～16:00) ※12時～13時を除きます。