

Kenko Zoushin

国保特定健診だより

令和5年8月1日発行

発行元：那覇市健康増進課

特定健診を 受診する。

特集内容

わかつちゃいるけど 変えられない あなた！
今すぐできる！自分でできる！健康チェック！
健診項目の“eGFR”って？



国保特定健診は

短時間で充実した
21種類の検査項目

健診費用は無料！
約7,000円を節約
人間ドックにも使える！

受診券は発行不要
必要なのは国保証だけ!!

受診後もプロにお任せ！
保健師&栄養士&看護師
による安心サポート!!

お問い合わせ：那覇市保健所 健康増進課

那覇市 特定健診



または **市ホームページ** で検索▶



☎098-853-7961

わかっちゃいるけど 変えられない あなた! //

特定健診は生活習慣病（高血圧・糖尿病等）を早期に見つけることが重要な目的です！しかし、生活習慣病は症状がわかりにくいため、気づいたときには全身に影響している可能性があります。そのため、日々の生活の過ごし方がとても重要となります。

那覇市では、保健師・管理栄養士・看護師が、健診結果をもとに体に及ぼす影響を説明し、検査数値の改善に向けてサポートします。

① 訪問支援

約束訪問または直接お伺いすることもあります。



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いきますね。ビールは1日缶ビール1本。休肝日も必要ですよー。

② 面談支援 (要予約) ☎853-7961

保健所・本庁の窓口でお話を伺います。



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。

健診結果をきっかけに昼は小さい弁当に替え、毎朝、自宅で体幹トレーニングを続けたら、お腹まわりが減りましたよ。

③ 結果説明会 (要予約) ☎853-7961

お住いの近くにある、公民館・学校・支所等で実施しています。



1日に必要な野菜量は350gです。両手のひら一つ分が目安となります。

思っていたより野菜食べてなかったな。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。

④ 電話支援

面談後、継続確認も行っています。



前回、毎日体重を測るという目標でしたが、取り組んでいらっしゃいますか？

なさまへな相談も! //

歯やお口に関する電話相談

歯科医師・歯科衛生士がお子様の乳歯のむし歯や歯並び、大人の歯周病やオーラルフレイルなど歯やお口に関する相談に対応しますので、お気軽にお電話ください。



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・結核、乳がん、子宮がんの検診について確認したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



那覇市保健所 健康増進課
☎098-853-7961

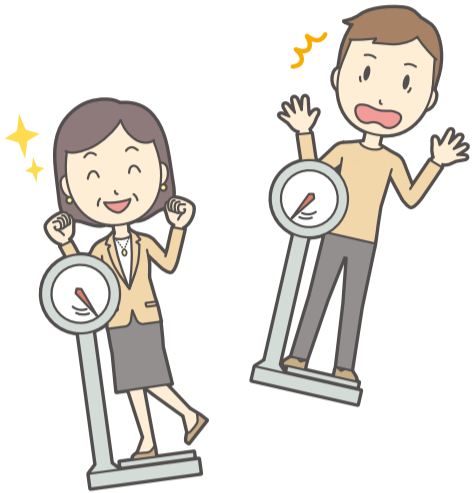


今すぐできる！自分でできる！健康チェック！

体重測定

体重が増えると、膝関節痛、睡眠時無呼吸症候群、脳・心血管疾患等、さまざまな影響があります。

日々の体重の変化を確認し、適正体重を維持しましょう！



血圧測定

血圧が高い状態が続くと、脳・心血管疾患等を引き起こすと言われてい
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
必要です。

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

測定場所	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

測定場所	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		

eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・CKD・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・CKD・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR

健診項目の【eGFR】を確認しましょう！

健診項目にある eGFR を、ご存じですか？ eGFR は、腎臓の状態が分かる項目です。eGFR が低くなるほど、腎臓の働きが低下しており、その要因に生活習慣病が大きく関係しています。尿たんぱくが陽性（+以上）または eGFR60 未満が 3 か月以上続いている状態を慢性腎臓病（CKD）といいます。健診項目の体重（BMI）、血圧や血糖など、高くありませんか？今一度、ご自分の健診結果をご確認ください。

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	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、改変
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



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。

那覇市では、CKDカードとCKDシールを作成し、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医師へ、腎臓の状態を伝える取り組みを実施しています。

eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・CKD・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・CKD・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR・eGFR

長寿健診に関すること

75歳以上の方(通院中の方含む)も、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

食事や運動の量、病気の不安など、健康に関するお悩みごとは保健師、管理栄養士、看護師にご相談ください。



那覇市保健所 健康増進課
☎098-853-7961

市民のみ
他にもこん



令和5年度 特定健診実施医療機関一覧表

※実施曜日や時間は各医療機関へお問い合わせください。下記以外で受診を希望する場合、受診の可否については直接病院へお問い合わせください。

地区	所在地	病院・医院名	電話番号	地区	所在地	病院・医院名	電話番号	地区	所在地	病院・医院名	電話番号			
本庁	曙	安謝ファミリークリニック	869-0600	真和志	古島	仲本病院	885-3333	市外	当蔵町	鳥堀養生クリニック	886-3212			
		曙クリニック	863-5858			那覇市立病院	884-5106			崎山町	首里 千樹の杜クリニック	987-0011		
	銘苅	かつれん内科クリニック	860-8615		松川	岸本整形リハビリクリニック	885-5550		儀保町	きなクリニック	885-4976	高良	あじとみクリニック	859-5888
		新都心クリニック	860-0386			首里城下町クリニック第一	885-5000			花城内科医院	884-1879		おおうらクリニック	859-1941
		仲本内科・小児科	860-1835			ヒルズガーデンクリニック	885-0333			輔仁クリニック	885-6605		かいせいクリニック	858-5577
		のはら元氣クリニック	867-0012			輔仁クリニック	885-6605			前田胃腸科医院	832-4889		小禄病院	857-8713
		平田胃腸科・内科	869-7272			三原	三原内科クリニック			836-3111	宮城		一銀内科胃腸科クリニック	858-5005
	天久	大浜第一病院	866-5182		寄宮	クリニック 絆	854-5531		小禄	うえばるクリニック	852-0037	宇栄原	さつきクリニック	857-1500
		ながた内科クリニック	869-1024			壺屋	新川クリニック			863-1511	赤嶺		しんじょうクリニック	859-7072
	おもろまち	愛和ファミリークリニック	941-7255		大道	メディカルプラザ大道中央	886-5678		浦添	おろくハートクリニック	852-8080	南風原	あかみねクリニック	873-0071
		上之屋	おもろまちメディカルセンター			867-2116	琉生病院			885-5131	金城		那覇西クリニック	858-5557
	泊	新垣クリニック	864-1330		安里	クリニック安里	861-5050		田原	かなぐすくクリニック	857-7788	豊見城	かりまた内科医院	878-5126
		牧志	仲地胃腸内科クリニック			866-3232	大道中央病院			869-0005	豊見城		たばる内科胃腸科	858-0005
	松尾		けいわクリニック		951-3759	真嘉比	又吉内科クリニック		866-0007	浦添	いらはクリニック	859-5566	西原	さくだ内科クリニック
		久茂地	仲原漢方クリニック		868-2367		嶺井医院		887-7646		中城	守礼クリニック		858-9615
	泉崎		平良クリニック		863-7110	与儀	なかよし内科クリニック		887-3333	南風原		いらいクリニック	859-5566	宜野湾
		樋川	那覇民主診療所		880-9620		みやら内科クリニック		886-5858		市外	あかみねクリニック	873-0071	
	楚辺		まつおTCクリニック		861-8006	安木内科	882-4300		久場川町	あかみねクリニック		873-0071	沖繩第一病院	888-1151
		古波蔵	Joyレディースクリニックくもじ		943-2500	仲井真	嘉数胃腸科外科医院			832-1111	豊見城	あかみねクリニック	873-0071	那覇内視鏡クリニック
	松山		新健幸クリニック		861-5700	国場	(医)以和貴会(こくら台ハートクリニック)		855-8810	八重瀬	あかみねクリニック	873-0071	豊見城中央病院	851-0501
		久米	仲松内科クリニック		861-3875	長田	沖繩赤十字病院		853-3134		与那原	あかみねクリニック	873-0071	とよみ生協病院
	東町		石川産婦人科		832-3351		沖繩セントラル病院		854-5541	糸満		あかみねクリニック	873-0071	アドベンチストメディカルセンター
		西	古謝内科医院		855-2230	ましどり整形外科	854-6215		西原		あかみねクリニック	873-0071	ハートライフ病院	870-3730
	西		友寄クリニック		855-0852	がきやクリニック	832-8801			中城	あかみねクリニック	873-0071	沖繩病院	898-2121
		西	知念医院		832-1241	神谷医院	834-0128		宜野湾		あかみねクリニック	873-0071	南部徳洲会病院	998-0309
	西		脳外科クリニックくだ		834-2701	のぶ内科クリニック	832-2266			八重瀬	あかみねクリニック	873-0071	与那原中央病院	945-8101
		西	山城消化器内科医院		832-3055	真玉橋クリニック	836-0123		与那原		あかみねクリニック	873-0071	与那原中央病院	945-8101
	西		山城整形外科眼科医院		836-1100	金井医院	884-6249			糸満	あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
		西	あらかき内科クリニック		851-7828	叶クリニック	886-0888		糸満		あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
	西		開邦クリニック		832-3259	シャロンクリニック	884-1300			糸満	あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
		西	川平病院		836-1101	首里協同クリニック	884-4846		糸満		あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
	西		こくらクリニック		855-1020	沖繩クリニック	886-5790			糸満	あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
		西	八重洲クリニック		861-8618	くばがわメディカルクリニック	988-8182		糸満		あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
	西		伊集内科医院		864-1188	首里内科クリニック	979-5333			糸満	あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
		西	那覇市医師会生活習慣病検診センター		860-3017	たつや脳神経外科	885-8000		糸満		あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089
	西		西町クリニック		867-0010	親泊内科	887-1222			糸満	あかみねクリニック	873-0071	西崎病院 健康管理センター	992-0089

R5年度 まちかど健診日程

日時	時間	健診項目	予約	会場
8/14(月)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺	随時 (定員に達するまで)	那覇市役所 (駐車場あり※有料)
10/30(月)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
11/13(月)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
12/19(火)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
1/17(水)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
2/20(火)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
2/21(水)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
3/11(月)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
3/15(金)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		

予約先：那覇市保健所 健康増進課 電話予約：098-853-7961 Web予約：右記QRコードから

R5年度 集団健診日程

日時	場所・予約期間など	健診項目
9/29(金)	場所：那覇市役所 Web予約：7/31~8/20 電話予約：8/23~8/25 当日の受付時間：17:30~19:00	特定健診 大腸・肺
11/26(日)	場所：那覇市役所 Web予約：9/22~10/16 電話予約：10/23~10/25 当日の受付時間：8:30~10:30	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
12/23(土)	場所：那覇市職員厚生会館 Web予約：11/6~11/26 電話予約：11/29~12/1 当日の受付時間：9:00~11:00	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
1/27(土)	場所：那覇市役所 Web予約：11/10~12/3 電話予約：12/6~12/8 当日の受付時間：8:30~10:30	特定健診 大腸・肺
3/2(土)	場所：沖縄産業支援センター Web予約：1/5~1/28 電話予約：1/31~2/2 当日の受付時間：8:30~10:30	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ

予約先：沖縄県健康づくり財団 電話予約：098-889-6452 (受付時間) 8:30~12:00, 13:00~16:00 Web予約：右記QRコードから

健康増進課 SNS やってます♪

YouTube Instagram

いいね＆フォロー！

受診者の声 1時間が終わった！お手軽！(40代) 健診終わってホッとしました(60代) 7月頃に電話したので予約が取れた(70代) 保健指導のあと、無料の2次健診も受けられました(60代) 市役所で受けられるのはとても便利！(50代)