

# 健診だより

## 特定健診の メリット3選



- ・検査項目は血液検査や尿検査など21項目
- ・約7,000円分の検査が無料で受けられます
- ・人間ドックの割引としても利用可能!

## あなたも危ない! 那覇市の健康課題

- ・健診結果から見えた「しのびよる体の変化」
- ・キーワードは「血管」
- ・あなたを支える「特定保健指導」って?

# 特定保健指導

健診結果 **正常**

通院中でも 特定健診

通院は病気を治療するため  
健診は全身の健康チェック

国保特定健診だより  
令和6年8月1日発行  
発行元:那覇市健康増進課

## 令和6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	西	西町クリニック	867-0010	小禄	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			首里 千樹の杜クリニック	987-0011			
		かつれん内科クリニック	860-8615			那覇ゆい病院(旧仲本病院)	885-3333			首里 きなクリニック	885-4976			
	銘苅	新都心クリニック	860-0386		松川	首里城下町クリニック第一	885-5000		儀保町	花城内科医院	884-1879	高良	あじとみクリニック	859-5888
		仲本内科・小児科	860-1835			ヒルズガーデンクリニック	885-0333			おおうらクリニック	859-1941			
		のはら元氣クリニック	867-0012			輔仁クリニック	885-6605			かいせいクリニック	858-5577			
		平田胃腸科・内科	869-7272			前田胃腸科医院	832-4889			一銀内科胃腸科クリニック	858-5005			
	天久	さきはら内科	988-3559		三原	三原内科クリニック	836-3111		小禄	小禄病院	857-8713	宇栄原	うえばるクリニック	852-0037
		大浜第一病院	866-5182			寄宮クリニック 絆	854-5531			ざつきクリニック	857-1500			
	おもろまち	ながた内科クリニック	869-1024		壺屋	メディカルプラザ大道中央病院	886-5678		宇栄原	しんじょうクリニック	859-7072	赤嶺	はざま胃腸内科クリニック	859-1352
		若水クリニック	869-5005			クリニクス 安里	861-5050			おろくハートクリニック	852-8080			
	上之屋	愛和ファミリークリニック	941-7255		大道	又吉内科クリニック	866-0007		赤嶺	嶺井医院	887-7646	金城	なかなぐすくクリニック	857-7788
		おもろまちメディカルセンター	867-2116			琉生病院	885-5131			那覇西クリニック	858-5557			
	泊	新垣クリニック	864-1330		安里	クリニクス 安里	861-5050		金城	なかよし内科クリニック	887-3333	田原	たばる内科胃腸科	858-0005
		仲地胃腸内科クリニック	866-3232			又吉内科クリニック	866-0007			いらはクリニック	859-5566			
	牧志	けいわクリニック	951-3759		真嘉比	嶺井医院	887-7646		田原	みやら内科クリニック	886-5858	浦添	守礼クリニック	858-9615
		仲原漢方クリニック	868-2367			なかよし内科クリニック	887-3333			あかみねクリニック	873-0071			
	松尾	平良クリニック	863-7110		真嘉比	みやら内科クリニック	886-5858		浦添	安木内科	882-4300	浦添	浦添総合病院 健診センター	0570-010-986
		那覇民主診療所	880-9620			安木内科	882-4300			かしまた内科医院	878-5126			
	久茂地	まつおTCクリニック	861-8006		仲井真	嘉数胃腸科内科医院	832-1111		浦添	Joyレディスクリニックくもじ	943-2500	浦添	さくだ内科クリニック	878-2500
		Joyレディスクリニックくもじ	943-2500			こくら台クリニック	855-8810			同仁病院	876-2212			
久茂地	新健幸クリニック	861-5700	与儀	沖繩赤十字病院	836-7433	南風原	仲松内科クリニック	861-3875	南風原	みやざ内科循環器科ファミリークリニック	871-3088			
	仲松内科クリニック	861-3875		沖繩セントラル病院	854-5511		沖繩第一病院	889-1114						
泉崎	古謝内科医院	855-2230	長田	まじどり整形外科	854-6215	豊見城	古謝内科医院	855-2230	豊見城	豊見城中央病院	851-0501			
	友寄クリニック	855-0852		がきやクリニック	832-8801		とよみ生協病院	850-9003						
樋川	知念医院	832-1241	識名	のぶ内科クリニック	832-2266	西原	友寄クリニック	855-0852	西原	アドベンチアストメディカルセンター	946-2844			
	山城消化器内科医院	832-3055		真玉橋クリニック	836-0123		ハートライフ病院	870-3730						
楚辺	山城整形外科眼科医院	836-1100	石嶺町	金井医院	884-6249	中城	山城整形外科眼科医院	836-1100	中城	南部徳洲会病院	998-0309			
	あらかき内科クリニック	851-7828		叶クリニック	886-0888		与那原中央病院	945-8108						
古波蔵	川平病院	836-1101	首里	シャロンクリニック	884-1300	与那原	川平病院	836-1101	与那原	西崎病院 健康管理センター	992-0089			
	こくらクリニック	855-1020		首里協同クリニック	884-4846		糸満	西崎病院 健康管理センター		992-0089				
山下町	小禄セントラルクリニック	851-8077	久場川町	沖繩クリニック	886-5790	糸満	小禄セントラルクリニック	851-8077	糸満					
	八重洲クリニック	861-8618		くぼがわメディカルクリニック	988-8182									
久米	伊集内科医院	864-1188	当蔵町	首里内科クリニック	979-5333		伊集内科医院	864-1188						
	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			那覇市医師会生活習慣病検診センター	860-3017					
				親泊内科	887-1222									

R6年度 まちかど健診日程				
日時	時間	健診・検診項目	予約	会場
8/6(火)	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)
9/11(水)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
10/28(月)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
11/5(火)	13:30~16:00	特定健診 大腸・肺		
12/23(月)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
1/16(木)	13:00~15:30	特定健診 大腸・肺		
2/7(金)	13:00~15:30	特定健診 大腸・肺		
2/20(木)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
3/11(火)	13:00~15:30	特定健診 大腸・マンモ		
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				

R6年度 集団健診日程		
日時	場所・予約期間など	健診項目
9/27(金)	場所: 那覇市役所 当日の受付時間: 17:30~19:00 Web予約: 8/1~8/22 電話予約: 8/27~8/29	特定健診 大腸・肺
11/30(土)	場所: 那覇市役所 当日の受付時間: 8:30~10:30 Web予約: 10/1~10/23 電話予約: 10/28~10/30	特定健診 大腸 子宮・マンモ
12/21(土)	場所: 那覇市職員厚生会館 当日の受付時間: 9:00~11:00 Web予約: 10/24~11/14 電話予約: 11/18~11/20	特定健診 大腸・肺・胃 子宮・マンモ
1/25(土)	場所: 那覇市役所 当日の受付時間: 8:30~10:30 Web予約: 11/18~12/11 電話予約: 12/16~12/18	特定健診 大腸・肺・胃
3/1(土)	場所: 沖縄産業支援センター 当日の受付時間: 8:30~10:30 Web予約: 1/7~1/26 電話予約: 1/29~1/31	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

約7割が  
健診未受診!

65歳以上は  
メタボが激増!

男女ともにBMI・  
腹囲・血糖・尿酸が多い

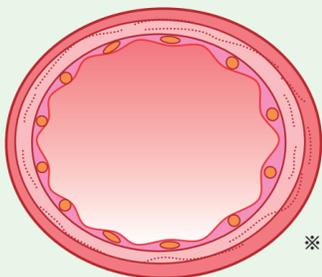
# キーワードは「血管」

男性の  
2人に1人はメタボ!

肥満と高血圧  
両方を持つ人が多い!

ステージ 1：狭窄率 0%  
健康な生活習慣

※狭窄率：  
血管が狭く  
なっている割合

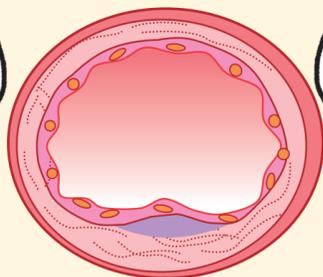


※血管の  
断面図

健康な血管

ステージ 2：狭窄率 10%  
生活習慣病予備群

洋服のサイズが  
合わない!

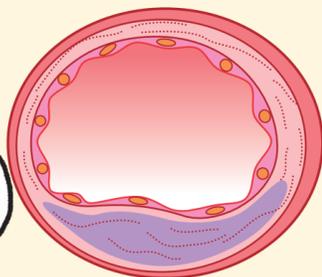


膝や腰が  
痛い!

熟睡感が  
なくなる

肥満・血糖高値・血圧高値・脂質異常など

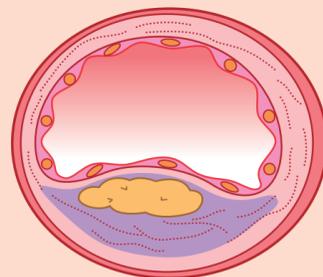
ステージ 3：狭窄率 25%  
生活習慣病



常に疲れて  
だるい

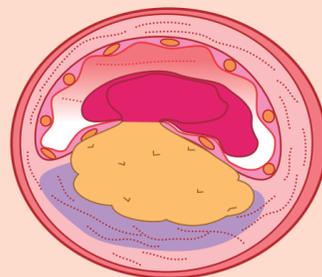
肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など

ステージ 4：狭窄率 50%  
生活習慣病重症化



心筋梗塞・脳梗塞など

ステージ 5：狭窄率 90%  
要介護状態



介護・寝たきり・認知症など

健康な血管を維持するため、健康な生活を心がけましょう。



① バランスの良い食事



禁煙



② 適度な運動

③ 十分な睡眠

那覇市では健康に関する情報をInstagram、ホームページで発信しています。



Instagram



那覇市HP

食生活の乱れ、運動不足、多量飲酒などの不健康な生活習慣が続くと、血管の状態は長期にわたって変化し、どんどん傷ついていきます。そのままの生活が続くと生活習慣病になってしまいます。

しかし「血管の異常」は自覚症状がほとんどないのが特徴です。

そこで、那覇市では、保健師・看護師・栄養士が健診結果から体の中で起きている変化を説明し、1人ひとりに合った健康的なライフスタイルと一緒に考える、「保健指導」を実施しております。

### 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) ☎098-7981

保健所・本庁の窓口でお話を伺います。



健診結果をきっかけに昼は小さい弁当に変え、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) ☎098-7981

お住まいの近くにある、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?

特定健診は「保健指導」が必要な方を見つけるための健診です。ご自分のために、大事な方のために、「保健指導」を受けて、健康な体を目指しましょう。

生活習慣病が重症化すると、上記内容のような重大な病気に発展する危険性があります。ここまで進行しないように、早めに受診しましょう。

那覇市では腎機能が低下している方へ、病院の先生や、薬剤師さんへ腎臓の状態を伝えることができるCKDカードやシールを配布しています。

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	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	進行の速さ			

日本腎臓学会「CKD診療ガイドライン2018」より引用。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



また、毎日の血圧を記録できる血圧記録手帳、通院時の検査結果を記録しておける糖尿病連携手帳なども無料で配布しています。



生活習慣を見直せば前のステージに戻ることができます! 特定健診や保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう!

## 長寿健診に関すること

75歳以上の方も、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  
後期高齢者医療グループ  
☎098-917-0410



## 健康相談

食事や運動の量、病気の不安など、健康に関する悩みごとに保健師、管理栄養士、看護師が対応します。

那覇市保健所 健康増進課  
☎098-853-7961



## 市民のみなさまへ

他にもこんな相談も!



## 歯やお口に関する電話相談

お子さまの歯並びやむし歯、大人の歯周病など、歯やお口の健康について、お気軽にお問い合わせください。

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

