

特定健診・がん検診等を受け、健康管理をしましょう ～保健指導があなたの健康管理のお役に立ちます～

総合健診は受けましたか？
今年度最後の集団健診のお知らせです

健診日 11月10日(土)、11日(日)
場所 浦添市保健相談センター
※事前予約が必要です

健診に必要なもの

- ・特定健診受診券(国保加入者は保険証)
- ・平成24年度がん検診等受診券
- ・各検診料金
- ・問診票・検便容器

健(検)診項目

特定健診、国保30代一般健診、長寿健診
生保一般健診、胃がん検診、大腸がん検診、
肺がん・結核検診

予約期間

10月22日(月)～10月26日(金)
午前8時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

予約先

沖縄県総合保健協会 ☎ 889-6452

定員

各日200人

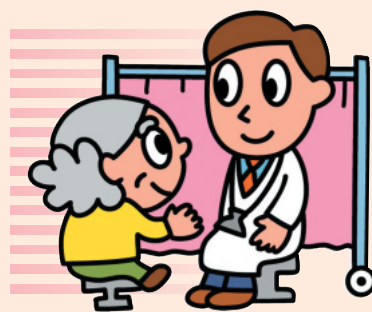
※胃カメラは集団健診では実施していません。

個別健診のお知らせ

総合健診は個別健診として
指定医療機関で受診できます。

受診期限

特定健診 平成25年3月31日まで
がん検診 平成25年2月28日まで



健(検)診項目	料金		対象者
	集団	個別	
特定健診	無料		・30歳以上の国保加入者 ・後期高齢者 ・40歳以上の生活保護受給者
胃がん検診	800円	1,600円	40歳以上
肺がん・結核検診	胸部レントゲン検査	300円	
	喀痰検査 ※1	600円	
大腸がん検診	400円	700円	40歳以上(偶数年齢者)
乳がん検診	1,000円	1,300円	
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	500円	20歳以上(偶数年齢者)
	子宮体部細胞診 ※2	頸部+体部 3,000円	

※1 胸部レントゲン検査受診者で条件を満たす方のみ ※2 子宮頸がん検診受診者で条件を満たす方のみ

保健指導を受けましょう
健診結果の説明を聞きながら健康管理の仕方を学びましょう

皆さんは健診を受けた後、その健診結果をじっくり確認していますか。健診を受けたことで満足してしまったり、健診結果の見方が分からず放置したりしていませんか。実は、健診結果を理解する事が生活習慣病を予防する大きなチャンスなのです。

生活習慣病はたこえ発症していても自覚症状はありません。自覚症状が出たときには、既に心筋梗塞や脳血管疾患など、重い状態に進行している場合がほとんどです。そのため、健診を受けただけで満足したり、見方が分からないからといって放置したりすることはとても危険です。是非、自分の身体の状態を知り予防しましょう。

市では、特定健診を受けた方に保健師、看護師、管理栄養士による保健指導を行っています。保健指導とは、健診結果を説明し、生活習慣の振り返りと改善について、相談を聞きながら一緒に考えていくものです。

今回、平成21年度の健診後、保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組んだ方の1年後の健診結果がどう変化したのか調査しました。

■健診結果が改善されました。
体重・腹囲以外に、血圧(図3)やLDLコレステロール値(図4)も改善されたことが分かりました。

保健指導により、生活習慣を見直し、これらの数値が改善することで、心筋梗塞や脳血管疾患などを発症するリスクを減らすことができます。

■健診と保健指導の重要性
健診結果を踏まえて、保健指導を受けることで、自分の身体の状態が分かり、これまでの生活習慣を振り返る機会にもなります。

生き生きと暮らしていくためには、生活習慣病の発症を防ぐことはもちろん、もし生活習慣病になった場合でも、重症化(心筋梗塞・脳血管疾患・慢性腎臓病など)させないことが大切です。重症化を防ぐことで経済的にも医療費負担の軽減につながります。

より多くの方が保健指導の機会を得られるよう、平成23年度から市保健相談センターでは、集団健診を受診した皆さんに対し、保健師・看護師・管理栄養士が、健診結果の説明をしながら手渡しで結果をお返ししています。保健指導を受けた皆さんからは「健診結果の見方が分かった」「体のどこが悪いのかを知ることができた」「何に気をつけて生活すればよいか分かった」などの声が寄せられています。

市より保健指導の連絡案内があった場合は、是非、保健指導を受けるようにしてください。

また、特に保健指導の連絡がない場合でも、健診結果や生活習慣の改善の仕方等について詳しく知りたい場合は、市保健相談センターで行われている一般健康相談や栄養相

談、健診後の結果説明会(要予約)などをお気軽に利用ください。

○一般健康相談
毎週水曜日(祝日は除く)
午前10時～正午

○栄養相談(要予約)
毎週第2・4火曜日(祝日は除く)
午後1時～4時

○健診後の健診結果説明会(要予約)
※日時はお問い合わせください。



ご予約・お問い合わせ
浦添市保健相談センター
(健康推進課)
☎ 875-2100

