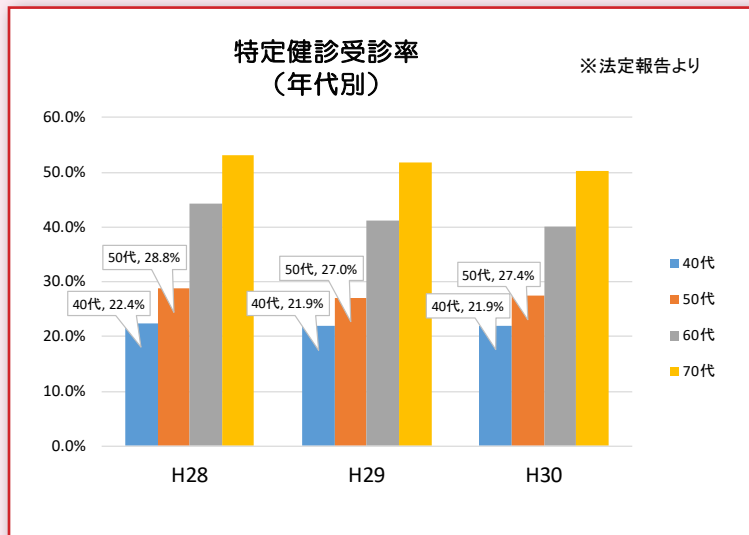


働き盛りの健康がでーじなとん！

～まずは、年に一度の特定健診から～

沖縄市の働き盛り世代（40代、50代）の特定健診受診率が低い状況にあります。生活習慣病は、若いころは自覚症状がないことがほとんどです。50～60代に心筋梗塞、脳卒中、慢性腎不全など、命の危険につながる疾患を引き起こす方も年々増えています。

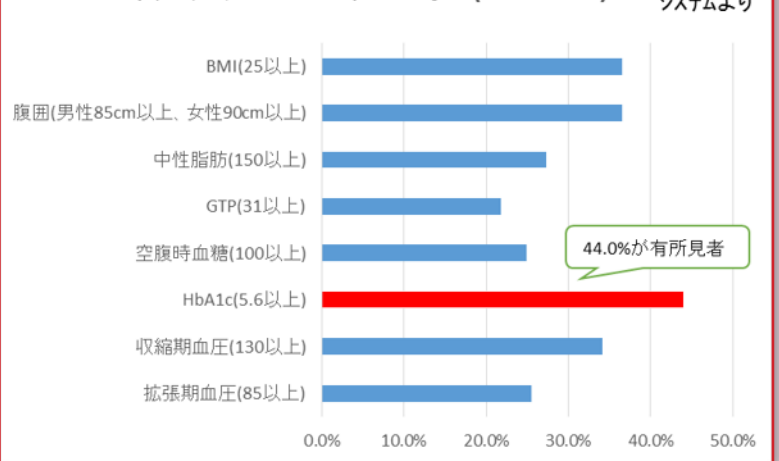
しかしながら、仕事・家事・子育て、中には家族の介護…など日々慌ただしく、自身の健康に気を配るのが難しい時期。そんな忙しく大切な時期だからこそ、特定健診・がん検診で年に一度、体のチェックを行い、日頃の生活習慣を振り返ってみませんか？



沖縄市の平成30年度年代別特定健診受診率を見ていくと、働きざかりの40代は21.9%で5人に1人、50代は27.4%で4人に1人しか受けていません。

特定健診を受けた40代、50代の方のうち、有所見があった方は、こんなにたくさんいました。健診を受けて、早めにカラダの変化に気づき、生活習慣を見直しましょう！

平成30年度特定健診 有所見者割合 (40～50代) ※KDBシステムより



生活習慣病予防のポイント

- その1. 毎年健診を受けてカラダチェック
- その2. 検査結果を参考に生活習慣を振り返り、改善点は見直す
- その3. 判定結果や紹介状を確認し、必要に応じて病院を受診し重症化を防ぐ

特定健診（集団健診）の結果、特定保健指導対象となった方へ、結果手渡しを行っています。改善に向けて、個々に合った健康づくりを共に考え支援を行います。ぜひご活用ください！



お問い合わせ：市民健康課 保健指導係 TEL 098-923-0105

【予約制】 集団健診のお知らせ

令和2年度 沖縄市市民集団健診の下記日程において **【予約制】** を導入します！

日時	時間	会場	電話予約受付期間	定員
①10月10日(土)	午前	産業交流センター	9/14(月)～9/18(金)	※100名
②11月8日(日)		中部地区医師会検診センター (北谷町宮城1-584)	10/12(月)～10/16(金)	50名
③12月19日(土)		沖縄市役所	11/16(月)～11/20(金)	※100名

※①、③は予約していない方も受診可能です。

医療機関で行う
健診です！

予約方法 上記日程の各予約受付期間に、予約先↓に電話する。

予約先 予約先 沖縄市役所 市民健康課 健診係 ☎ 098-939-3126

詳しくは3月下旬に送付予定の「青い封筒」に同封されている [沖縄市 健診ガイド](#) をご確認ください。

♪ 予約制のメリット ♪

- ・受付時間の指定案内により、**待ち時間が短縮される！**
- ・検査キットが事前送付される為、**検便や検尿を健診当日に提出できる！**



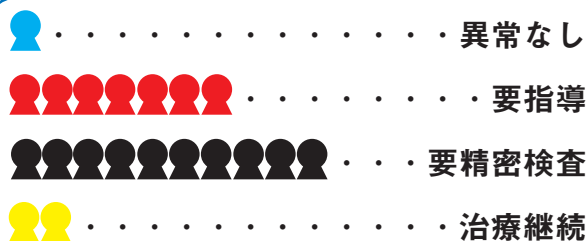
持病がある方も健診の対象です



主治医のもとで受けている定期的な検査は、主に持病の治療に関する検査となります。健康診断では、普段受けている検査とは違う検査もございます。一年に一度、全身を確認する意味でも健診を受けましょう！

知ろう！ 沖縄市の特定健診

◆健診受診者の結果を20人で例えると、
下図のようになります（平成29年度）



「異常なし」は20人のうち、たったの1人!!
健診受診者でこの結果だと、**健診を受けていない人の中にも要指導・要精密検査になる人が**
沢山いそうだね！



生活習慣病の治療にかかる平均費用（年間）

（平成30年度第2期データヘルス計画より）

健診受診者 6,597円 / 1人あたり

健診未受診者 39,028円 / 1人あたり

**健診を受けていない方は、
1年間で
約32,431円も多く
治療費を払っていることになります！**