

20代30代健診

町内に住む20代・30代の方のみの健診となっています。まだ若いから大丈夫、体調もばっちりだから健診なんて必要ないと思いませんか？昨年健診を受けた20代30代の男性の約5人に1人が血糖値の異常値をきたしていました。生活習慣病は症状がありません。1年に1回は役場や職場での健診を活用し、健康チェックを行いましょう！

☆西原町中央公民館で受ける方法（集団健診）

健診日程：①5月15日（日）、②6月5日（日）

受付時間：8：30～10：00

料 金：1,300円（総額6,100円 うち役場負担4,800円）

※上記の日程に受診できない場合は、他の集団健診の日程で受診できます。

詳しくは西原町健康カレンダー、ホームページ、広報にしはらをご覧ください、下記までお問合せ下さい。



☆病院で受ける方法（個別健診）※必ず電話で予約してください。

健診期間：5月16日（月）～12月27日（火）

健診場所：①沖縄県総合保健協会 南風原町字宮平 212 TEL 889-6474

②玄米クリニック 西原町字翁長 834 トムズビル 2F TEL 944-6663

料 金：1,900円（総額6,700円 うち役場負担4,800円）



<健診内容>

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、採血検査、問診、医師の診察

※集団健診・個別健診ともに、健診内容に違いはありません。

○役場から送付する受診券（ハガキ）と保険証を忘れずにご持参ください。

① 対象は今年度、20～39歳の方です（平成23年3月31日までに20～39歳になる方です）。

② 職場や学校等で健診の機会のある方は受診できません。

③ 朝食・甘い飲み物・牛乳等とはらずに受診してください。水、お茶はとってまかまいません。

お問い合わせ／福祉部 健康推進課 ☎ 945-4791



健康受診でみな安心！

みなさんもお存知のとおり、東日本大震災で多くの被害がでています。依然として、避難所や慣れない土地での生活を余儀なくされている方も多く、健康を害されている方も多く報告されています。被災地のことを思うと心が痛みますが、こんなときこそ、自分自身の体のことを知っておくということが大切です。

もし、沖縄県に災害が起き、避難所などでの暮らしをおくる場合、座ったり横になったりする時間が増え、運動する機会が少なくなるので運動機能が低下していきます。機能低下は糖尿病、高血圧や心臓病の悪化、腰痛、関節痛の原因になります。このようなときに、自分は血圧が高いとか、血糖値が高いということを把握しておかないと、必要な医療サービスを受けることができず、重症化しやすいものです。加えて、平成22年度の住民健診の状況を見ると、特に男性で、20～30代の若い段階から、4人に1人は血糖値の異常があり、若いから大丈夫と言い切れる状況ではありません。

西原町では毎年住民健診を実施していますが、続けて健診を受けられている方は、大きな病気にかかることが少なく、また異常が見つかって、ちょっとした工夫で体調を改善されている方が多く見られます。今年度も、5月中旬から20～30代健診や各公民館での住民健診、人間ドックが実施されます。震災が起きたとき、私たちは自分ができることは何かと考えましたが、まず、自分で自分のことを知るといことも重要な復興支援だと思います。ぜひ、ご家族や周りの方も誘いあって、健診を受けてみませんか？

健診に関するお問い合わせ 福祉部健康推進課 ☎ 945-4791

平成23年度西原町集団健診のお知らせ

- 対象： **特定健診（生活習慣病健診）**
- ①40～74歳までの国民健康保険加入の方
 - ②後期高齢者医療保険加入の方
 - ③20～39歳の方で、20・30代健診の日程で受けることができない方
- ※40～74歳までの国民健康保険以外の方の特定健診については、加入医療保険により、料金・受診方法が異なります。詳細は加入している医療保険へ確認してください。

がん（胃・大腸・肺）検診 40歳以上の方 ※加入している医療保険に関係なく、町民である方
※『女性のがん検診』は6月頃に対象者に受診券を送付します。詳しくは広報6月号をご覧ください。

■ 注意事項

- ・検査当日は、受診券（健診通知書）、保険証を持参してください。忘れたときは受診できません。
- ・胃がん検診を受ける方は、検査前日は午後9時以降の飲食は禁止です。当日も朝食、水等の飲み物、ガム、タバコなどは絶対にとらないようにしてください。血圧等の薬を内服している方は、検査の3時間前までにコップ1杯の水で内服してください。糖尿病の薬は内服しないでください。

■ 健診の種類と料金

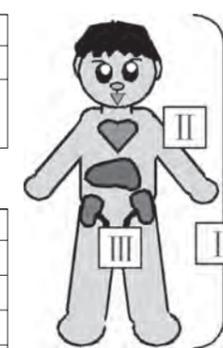
☆ 特定健診（生活習慣病健診）

年 齢	料 金
20～39歳	1,300円
40歳以上の 国保加入の方	無 料

☆ がん検診

種 類	料 金
胃がん検診	900円
大腸がん検診	500円
肺・結核検診	200円
※喀痰検査	300円

特定健診（生活習慣病健診＝メタボ健診）の内容



- I. 診察：問診、診察、身長、体重、腹囲
- II. 採血
 - ①動脈硬化の危険性（ドロドロ血）がないか調べる
血圧、中性脂肪、コレステロール【HDL（善玉）とLDL（悪玉）】
 - ②肝機能の異常を調べる（脂肪の蓄積、アルコール過剰摂取）
 - ③糖尿病の危険性がないか調べる：血糖値、ヘモグロビンA1c
- III. 尿検査
 - ①糖尿病の危険性がないか調べる：尿糖
 - ②腎臓に異常がないか調べる：尿たんぱく、尿潜血

※喀痰検査、心電図検査・眼底検査・貧血検査等は医師が必要と判断した人、又は希望者に実施しますが、別途に自己負担額がかかります。

平成23年度集団健診の日程

指定された区以外の日程でも受ける事ができます。

受付時間9：00～10：00

月 日	曜 日	対象者	実施場所
5/23	月	小橋川・内間	小橋川公民館
5/25	水	小波津・呉屋	小波津集落センター
5/27	金	小波津団地	小波津団地自治会事務所
5/31	火	幸地・県営坂田高層住宅	幸地公民館
6/ 1	水	翁長	翁長公民館
6/ 3	金	棚原・千原	中央公民館
6/ 6	月	小那覇	小那覇公民館
6/13	月	徳佐田・森川・与那城	中央公民館
6/20	月	嘉手苺・掛保久・池田・美咲・平園・兼久	中央公民館
6/29	水	津花波・西原団地・内間団地・桃原・安室・西原ハイツ ・西原団地・幸地高層住宅・幸地ハイツ	中央公民館
7/ 3	日	健診を受けていない方	中央公民館
9/ 6	火	坂田ハイツ	坂田自治会事務所
9/ 7	水	我謝	我謝公民館
9/ 9	金	上原	上原コミュニティセンター
10/15	土	健診を受けていない方	中央公民館
12/4	日	健診を受けていない方	中央公民館

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791（内線157～160）