

お知らせ

1. 平成 31 年度より成人歯科検診（歯周疾患検診）が始まります！

2. 健診を受けた方に中城村指定もえるごみ袋（大）を 1 袋プレゼント！

★集団健診（2 ページ参照）を受診した方・・・直接会場でお渡しします。

★特定健診（個別健診・人間ドック）を受診した方・・・

①役場より健診結果を郵送する方⇒「引換券」を同封しますので、
役場健康保険課窓口にて引き換えてください。

②健診結果の説明が必要な方（気になる検査項目のある方）⇒保健師・管理栄養士・看護師が直接連絡して
健診結果と一緒にお渡しします。

★職場健診を受診された方・・・受診結果を役場健康保険課へご提供いただいた方へお渡しします。
詳しくは 7 ページをご覧ください。

健診の受け方は 3 種類！

日曜日に健診を受けたい方・
がん検診の費用を少しでも
抑えたい方

集団健診 がオススメ！

役場が行う健診は、直接会場で予約なしで受けることができます。

2 ページ で日程の確認をしてください！



通院している病院で
受けたい方

個別健診 がオススメ！

都合のつく日に予約して受けることができます。

3 ページ の医療機関へご予約のうえ受診してください！



特定健診以外の検査も
受けたい方

人間ドック がオススメ！

基本健診やがん検診以外にもさまざまなオプション検査を

選べます。**5 ページ** 契約医療機関へご予約のうえ
受診してください！



結果の送付について

健診を受けてから約 1 ヶ月以降に健診結果を通知します。

● 結果通知時期を早めることはできません。

● 特定健診受診者（人間ドックを含む）で特定保健指導が必要な方については、直接手渡しでお返しする為、通知が 1 ～ 2 ヶ月後になる場合がありますので、予めご了承ください。

※ 健診結果は保健指導に利用するほか、健康づくり施策・疾病研究等のため個人が特定されない範囲で統計・分析に利用されます。



健康診断は年 1 回！健康は一生！です。

ぜひ健康診断を活用しましょう！

健診で早期発見・早期治療し健康な生活を送りましょう！

お問い合わせ先

中城村役場 健康保険課 健康増進係 電話：895-2131

集団健診(公民館や吉の浦会館で受ける方)

● 健診の流れ

①事前の確認	・健診日程を確認します。(下記参照) 予約の必要はありません。
②受診前日	・アルコールを飲まずに、お食事は夜9時頃までに済ませてください。 ・水は飲んでもかまいません。水以外の飲み物は夜10時までに終えてください。 (胃がん検診受診者は、下記の注意事項も読んでください)
③受診当日	・朝食は摂らないでください。水は飲んでもかまいません。 (胃がん検診受診者は、下記の注意事項も読んでください) ・右側に記載している持ち物をご持参ください。
④結果到着	・役場に結果到着後、健診結果をもとに健康相談を実施しています。

●受診時の持ち物

・保険証 ・料金(がん検診希望者)
(20～30代) 健康診査・がん検診等 受診券
(長寿医療保険者) ・長寿健診受診券
(国保外被扶養者) ・医療保険者からの 健診受診券
(がん検診希望者) 健康診査・がん検診等 受診券

健診日程

●日程 (受付時間 午前8:30～11:00) ※対象地区以外の日程でも受診できます※

月 日	実施場所	対象地区	送迎車(集合時間・場所)
6月 3日(月)	吉の浦会館	伊集・和宇慶・南浜	8:30 伊集公民館・和宇慶公民館・南浜比嘉商店
6月16日(日)		平日受診が難しい方	なし
6月28日(金)	久場公民館	久場・泊	8:30 泊公民館
7月 4日(木)	吉の浦会館	南上原①	8:30 南上原公民館
7月 5日(金)		南上原②	8:30 南上原公民館
8月 2日(金)		津覇・浜	8:30 津覇構造改善センター・旧浜田商店前
8月 5日(月)		北浜・奥間・中城団地・安里	8:30 北浜公民館・奥間公民館・安里公民館
8月23日(金)		登又・サンヒルズ・新垣・北上原	8:30 登又公民館・サンヒルズ公民館・新垣公民館・北上原公民館
9月 6日(金)		添石・中城第二団地・当間・屋宜・伊舎堂	8:30 当間公民館・屋宜公民館・添石公民館・伊舎堂公民館
10月 6日(日)		未受診の方	なし
12月22日(日)			
2月 9日(日)			

集団健診内容・検査オプション等は、「健康診査・がん検診等受診券」裏面をご確認ください。

胃がん検診(バリウム)を受ける際の注意事項

- 検査前日:
お食事は午後9時までに済ませ、アルコール類は控えて下さい。
- 検査当日:
食べ物、水以外の飲み物、ガム、たばこ等は召し上がらないでください。脱水予防の為、検査の2～3時間前までにコップ1杯程度のお水を飲んでかまいません。
- 内服薬について:
高血圧、心臓治療薬、抗けいれん薬は、当日の朝6時までにコップ1杯程度の水(200mlまで)で内服して下さい。
その他については主治医とご相談下さい。
- 胃がん検診を実施できない方
 - ①検診当日に飲食・喫煙した方
 - ②現在妊娠中の方、妊娠の可能性がある方
 - ③検査前の血圧が高い方(血圧160/100以上)
 - ④その他、当日の体調や問診内容によって受けられない場合があります。

集団健診会場でいずれかの健診(検診)を受けた方には、村の指定ごみ袋(10枚入り)をプレゼントします!

個別健診(病院やクリニックで受ける方)

● 健診の流れ

①事前予約	・受診する前に必ず医療機関に予約をお願いします。(下記参照)
②受診前日	・アルコールを飲まずに、お食事は夜9時頃までに済ませてください。 ・水は飲んでかまいません。水以外の飲み物は夜10時までに終わってください。 (胃がん検診受診者は、下記の注意事項も読んでください)
③受診当日	・朝食は摂らないでください。水は飲んでかまいません。 (胃がん検診受診者は、下記の注意事項も読んでください) ・右側に記載している持ち物をご持参ください。
④結果到着	・役場に結果到着後、健診結果をもとに健康相談を実施します。

●受診時の持ち物

・保険証 ・料金(がん検診希望者)
(20~30代) 健康診査・がん検診等 受診券
(長寿医療保険者) ・長寿健診受診券
(国保外被扶養者) ・医療保険者からの 健診受診券
(がん検診希望者) 健康診査・がん検診等 受診券

医療機関一覧

● 受診期間

特定健診(長寿・健康診査):2019年4月1日~2020年3月31日

がん検診(肺・胃・大腸) :2019年4月1日~2020年3月31日

乳がん・子宮頸がん検診 :2019年5月1日~2019年12月31日

※乳がん・子宮頸がん検診の集団検診日程等は、4月発送の「乳がん・子宮頸がん受診券」にて確認してください。

● 受診する前に必ず医療機関へ電話で予約してください。

所在地	病院・医院名	電話番号	住 所	特定 健診	胸部 X線	喀 痰	胃 バリウム	大 腸 がん	子 宮 がん	乳 が ん
那 覇 市	那覇西クリニックまかび	884-7824	那覇市真嘉比 2-29-22						×	●
浦 添 市	パークレーレディースクリニック	873-1135	浦添市当山 2-2-11						●	×
	Naoko女性クリニック	988-9811	浦添市経塚 745-7 経塚駅前モール 2 階						●	×
	赤嶺レディースクリニック	877-8839	浦添市城間 4-18-2						●	×
	東産婦人科クリニック	878-5212	浦添市安波茶 1-30-17						●	×
	マンマ家クリニック	988-4141	浦添市経塚 633 番地 メディカルK プラザ 2 階						×	●
	宮良クリニック	878-3311	浦添市伊祖 2-3-1 202 号						×	●
	浦添総合病院健診センター	0120-861-109	浦添市伊祖 3-42-15	●	●	●	●	●	●	●
南風原町	健康づくり財団	889-6474	南風原町宮平 212	●	●	●	●	●	●	●
八重瀬町	空の森クリニック	998-0011	八重瀬町字屋宜原 229 番地 1						●	×
沖 縄 市	愛聖クリニック	939-5114	沖縄市高原 5-15-11	●	●	●		●	×	○
	安立医院	933-6200	沖縄市山内 1-7-5	●	●	●		●		
	アワセ第一医院	937-5536	沖縄市泡瀬 2-54-26	●	●	●		●		
	嘉数医院	930-0090	沖縄市諸見里 1-26-2	●	●	●				
	岸本内科クリニック	934-7770	沖縄市登川 1-1-24	●				●		
	潮平病院	937-2054	沖縄市胡屋 1-17-1	●	●	●	●	●		
	まつもと胃腸科整形外科医院	939-2115	沖縄市松本 1-21-23	●	●	●		●		
	桃山クリニック	930-2233	沖縄市南桃源 3-1-1	●				●		
	中部協同病院	938-8828	沖縄市知花 6-25-5	●	●	●	●	●	●	○
	なかむら内科おなかクリニック	930-3377	沖縄市比屋根 6-27-17-1F	●	●	●		●		
	なかみねニュークリニック	929-1000	沖縄市古謝 2-21-29	●				●		
	登川クリニック	937-0123	沖縄市登川 2-24-2	●	●	●		●		
	中部産婦人科医院	937-8878	沖縄市安慶田 1-3-20	●					●	○

所在地	病院・医院名	電話番号	住 所	特 定 健 診	胸 部 X 線	喀 痰	胃 バリ ウム	大 腸 がん	子 宮 がん	乳 が ん
沖 縄 市	ちばなクリニック健康管理センター	939-5477 (特定健診) 939-1301	沖縄市知花 6-25-15	●					●	●
	美里女性クリニック	929-3003	沖縄市美原 2-25-3						●	○
	ゆいクリニック	989-3801	沖縄市登川 2444-3						●	○
	あいレディースクリニック	937-1111	沖縄市美里 4-17-7						●	○
	中頭病院 ※下記に条件がございます。	939-1300	沖縄市登川 610						●	×
	①婦人科病棟に入院中の方、及び婦人科に定期通院中の方のみ対応。									
	②乳がん検診につきまして「ちばなクリニック健康管理センター」にて実施になります。									
北 谷 町	仲宗根クリニック	933-8000	沖縄市高原 7-23-14	●					×	○
	たまきクリニック	926-1313	北谷町上勢頭 837-8	●	●	●	●	●		
	こばし内科クリニック	936-1111	北谷町桑江 123-1F	●	●	●		●		
	やびく産婦人科・小児科	936-6789	北谷町字砂辺 306						●	○
宜野湾市	中部地区医師会検診センター	936-8290	北谷町宮城 1-584	●	●	●	●	●	●	●
	愛知クリニック	892-3511	宜野湾市愛知 1-2-12	●					●	×
	池原外科胃腸科医院	893-1531	宜野湾市新城 2-40-27	●	●	●		●		
	宜野湾記念病院	893-2101	宜野湾市宜野湾 3-3-13	●	●	●	●	●	×	●
	当山産婦人科医院	897-5666	宜野湾市字大謝名 5-20-8						●	○
	古堅ウィメンズクリニック	890-1600	宜野湾市大謝名 165	●					●	○
	いなふくクリニック	890-5300	宜野湾市真栄原 3-12-20						●	×
うるま市	国立病院機構沖縄病院 ※予約は平日 15 時～ 17 時に電話にて	898-2121	宜野湾市我如古 3-20-14						×	●
	みのり内科クリニック	965-7770	うるま市うるま市石川 2408	●	●	●		●		
	しろま内科クリニック	973-2500	うるま市喜屋武 546-1 1F	●						
	みどり町クリニック	972-3858	うるま市みどり町 5-27-2	●	●	●		●		
	いわした内科クリニック	982-6666	うるま市安慶名 1-2-11	●	●	●		●		
	大嶺医院	973-1125	うるま市田場 1417	●	●	●		●		
読 谷 村	名城病院	974-2121	うるま市赤道 175-3						●	○
	なかそね内科	957-0707	読谷村伊良皆 340	●						
嘉手納町	まつしまクリニック	958-6888	読谷村瀬名波 894-2	●	●	●		●		
	野村ハートクリニック	982-8810	嘉手納町屋良 1063-1	●	●	●		●		
北中城村	ファミリークリニックきたなかぐすく	935-5517	北中城喜舎場 360-1	●	●	●		●		
	中部徳洲会病院	932-1110	北中城村アワセ土地区画整理 事業地内 2 街区 1 番	●					●	●
西 原 町	城間医院	945-4551	西原町字翁長 240-7	●						
	儀間クリニック	946-6726	西原町字翁長 410-1						●	×
	アドベンチストメディカルセンター	946-2844	西原町幸地 868	●					●	●
中 城 村	海風クリニック	870-3322	中城村字南上原 1005 - 2	●	●	●		●		
	榕原医院	895-7505	中城村字北上原 280	●	●	●				
	わくさん内科	895-1900	中城村屋宜 597-13	●	●	●				
	今井内科医院	988-9946	中城村南上原 620-1-33-5	●				●		
	ハートライフ病院	0120-123-026	中城村字伊集 208	●	●	●	●	●	●	●
	うえむら病院	895-3535	中城村南上原 803-3						●	○
金 武 町	おくまクリニック	968-5017	金武町字金武 47090-1	●	●	●		●		
	きんクリニック	968-2145	金武町金武 94	●	●	●		●		
	KIN 放射線治療・健診クリニック	968-4664	金武町字金武 10897 番地	●					●	●
宜野座村	かなん病院	968-3661	宜野座村字漢那 469	●	●	●	●	●		

※特定健診は上記以外にも県内 300 以上の医療機関で受けられます。直接病院へお問い合わせください。

※乳がんマンモグラフィ検診について (●=施設内にマンモ装置がある施設) (○=巡回検診車により実施)

人間ドック(詳細な検査もまとめて病院で受けたい方)

●対象者:30～74歳の国民健康保険加入者、長寿医療保険加入者

●健診の流れ

①事前に予約	・契約医療機関に予約します。お早めにご予約をお願いします。(下記参照) ・医療機関から郵送物が届きます(問診票・容器等)	●受診時の持ち物 ・保険証 ・病院からの郵送物 (長寿医療保険者) ・人間ドック受診券 ・料金:下記参照
②受診前日	・受診に必要なものをご確認して、夕食は早めに済ませてください。 ※医療機関からの郵送物に記載されている注意事項をご参照ください。	
③受診当日	・健診前に食事は摂らないでください。医療機関からの指示に従ってください。 ・右側に記載している持ち物をご持参して、医療機関に受診してください。	
④結果到着	・役場に結果到着後、健診結果をもとに健康相談を実施します。	

契約医療機関一覧

●受診期間:2019年4月1日～2020年3月31日

●下記の医療機関以外では、人間ドック助成を受けることができませんのでご注意ください。

所在地	医療機関名	電話番号	※自己負担額	胃カメラ追加額(参考)	検査総額	村助成額
中城村 伊集	ハートライフ病院	0120-123-026	11,000円	+4,320円	28,296円	17,296円
北谷町 宮城	中部地区医師会検診センター	936-8290		+5,400円		
南風原町 宮平	沖縄県健康づくり財団	889-6792		+5,400円		
八重瀬町 外間	南部徳洲会病院	998-0309		+1,000円		
西原町 幸地	アドベンチストメディカルセンター	946-2844	11,849円	+4,000円	29,145円	
北中城村 アワセ土地 区画整理	中部徳洲会病院	932-7555	12,128円	+4,860円	29,424円	
沖縄市 美里	中部協同病院	938-6160	11,204円	+0円	28,500円	
沖縄市 知花	ちばなクリニック	939-5477	14,104円	+5,400円	31,400円	

※他のオプション追加などで金額が変わります。詳細な金額については、予約医療機関へお問い合わせください。

人間ドックの検査内容

●人間ドックは、通常の基本検査に詳細な検査が含まれている健診です。

●年度末は混み合いますので、早めに予約されることをおすすめします。

●人間ドックに、乳がん検診・子宮頸がん検診は含まれませんが、医療機関によっては人間ドックと同日に受診することも可能ですので、各医療機関へお問い合わせください。

人間ドック検査でわかること				
基本検査	身体測定	身長・体重・腹囲・BMI	胸部レントゲン検査	結核・肺がんなど
	血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧	胃レントゲン検査 (バリウム検査)	胃がん
	尿検査	尿蛋白・尿潜血・尿糖	検便検査	大腸がん
	血液検査	脂質・腎機能・肝機能・血糖・尿酸	腹部超音波検査	肝疾患・腎疾患・脾疾患など
	医師の診察	服薬等の確認・健康状態 など	眼科検査 (視力・眼圧・眼底)	動脈硬化・緑内障など
肝炎ウイルス検査		B型肝炎ウイルス感染の有無	聴力検査	難聴など
心電図検査		不整脈など		

各種無料検診について

●下記に当てはまる方は無料で受診できます。各受診券の備考欄をご確認下さい。

大腸がん無料検診対象者

41歳(S53/4/1～S54/3/31) 51歳(S43/4/1～S44/3/31) 61歳(S33/4/1～S34/3/31)
46歳(S48/4/1～S49/3/31) 56歳(S38/4/1～S39/3/31)

婦人がん無料検診対象者

子宮頸がん検診 21歳(H10/4/1～H11/3/31)
乳がん検診 41歳(S53/4/1～S54/3/31)

40歳記念総合がん検診(無料)

40歳(S54/4/1～S55/3/31)

胃・肺・大腸がん検診が無料です。女性の方は子宮頸がん・乳がん検診も無料です。
40歳になる記念に、ぜひまとめて受けて健康管理に役立てて下さい。
国保の方は、特定健診も併せて受けるようにしましょう。

歯周疾患検診(無料)

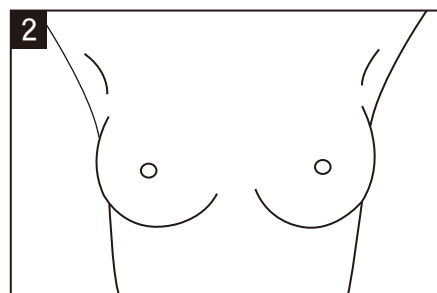
40歳、50歳、60歳、70歳の方は無料で受けられます。歯周病が全身の様々な病気(心臓疾患や認知症、肺炎、糖尿病など)に関わっていることがわかってきています。対象年齢の方には、受診票を同封しています。

乳がんのセルフチェック

20歳を過ぎたら月に1度はセルフチェックしましょう
乳がんは自分で見つけれられる唯一のがんです！



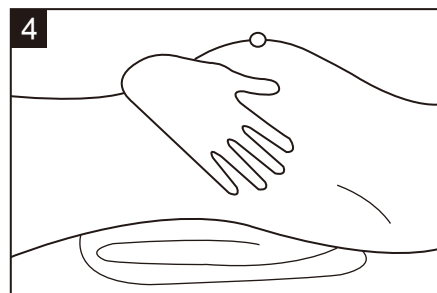
反対の手の指で、乳房と脇の下にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないかどうかチェック！



乳がんが進行すると、乳房のひきつれや左右差など、見た目でもわかります。鏡の前で、さっそく、チェック！



お風呂では、スポンジやタオルを使わず、泡立てた石けんなどをつけて、手と指でチェック！



仰向けになって、肩の後ろにタオルを敷いて乳房を平たく広げるようにして、乳房や脇の下にしこりをチェック！

※次のような自覚症状がある場合は、病院を受診しましょう。

乳房のしこり・くぼみ、血のような分泌物、皮膚の赤い腫れ、わきの下リンパ節の腫れ、腕のむくみ・しびれ

健診 Q&A

Q 集団健診と個別健診、何が違うの？

A それぞれ特徴があるので、受けやすい場所を選ぶことをおすすめします。

集団健診のメリット(公民館や吉の浦会館で行う健診)

①料金がお得！

胃・肺・大腸がん検診、婦人がん検診(乳がん、子宮頸がん)は、集団健診の方が安くお得です。検査内容は変わりません。同封の受診券の裏面をご覧ください。

②検診項目が多い！

骨粗鬆症検査:乳がん・子宮頸がんの集団検診会場のみで受けられます(1,000円)。

肝炎ウィルス検査:40歳以上で検査を受けたことがない方は、住民健診の集団健診会場のみで受けられます(無料)。

前立腺がん検査:住民健診の集団健診会場のみで受けられます(1,944円)。

③日曜健診があります！

④健診会場で小さいお子様を預かります！

子育て中の方も安心して受診できます。事前にご連絡下さい。

⑤集団健診会場では、39歳以下の方も胃・肺・大腸がん検診が受けられます(全額自己負担)。

個別健診のメリット(病院などの医療機関で行う健診)

①室内で健診を受けられるので、暑さ・寒さを防げます。

(集団健診では、胃がん・肺がん検診はレントゲン車での検診、乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診、骨粗鬆症検査も検診車での検診となるので、屋外で待つ時間があります)

②個人の都合に合わせて予約して受けられます。

Q 通院していて血液検査もしているのに健診も受けないといけなの？

A 通院中の方も、特定健診の対象です！

通院中に受ける血液検査は治療中の病気に関する検査ですが、健診は総合的な検査なので、治療中の病気以外も調べます。1年に1度は、ご自身の全身の健康状態を確認するために、ぜひ健診を受けて下さい。通院先の病院で健診を受けることもできるので(一部実施しない病院もあります)、主治医にご相談下さい。

Q 胃カメラを受けたい

A 村が発行するがん受診券では、胃バリウム検査しか受けられません。

ただし、人間ドック(対象者は5ページ参照)の胃バリウム検査を胃カメラ検査に変更することができます。(差額は自己負担。人間ドック申し込み時に医療機関へ伝えて下さい)

Q 社会保険に加入にしているが、健診は受けられるの？

A 特定健診は、社会保険加入者(本人)は加入している医療保険者からの案内となります。

社会保険(被扶養者)は、加入している医療保険者からの受診券があれば、村の集団健診を受けることができます。(受診券・費用等は加入医療保険者に確認して下さい)

がん検診は加入保険問わず、村が発行する受診券で受診できます(職場でがん検診がある方は、そちらを優先して下さい)。

国保加入者(40～74歳)で他の健診を受ける方へお願い

今年度、村の特定健診や人間ドックを受診せずに、勤務先の健診等を受診した場合は、健診結果のコピーを健康保険課にご提供いただくことで(特定健診の検査項目を全て受けていれば)、特定健診を受けたとみなすことができます。健康保険課までご連絡下さい。(Tel895-2131 内線250.253)

※村指定のごみ袋(10枚入り)をプレゼントします！

● 健康増進係からのお知らせ ●

■ 特定保健指導で皆様の健康を支援します！

特定健診の検査項目別で基準値以上の方の割合:上位3項目
(平成28年度健診結果)

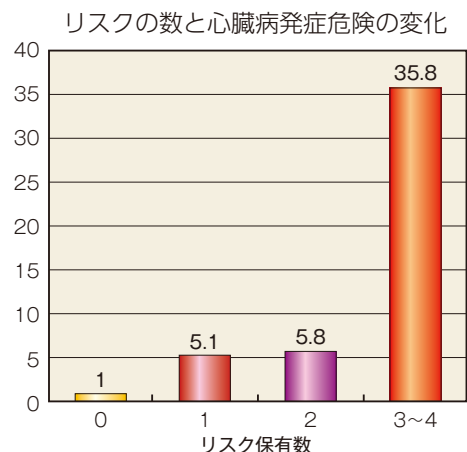
	男 性		女 性	
1位	腹囲	60.7%	HbA1c	57.0%
2位	HbA1c	50.2%	LDL コレステロール	56.4%
3位	収縮期血圧	49.9%	収縮期血圧	43.8%

引用:KDBシステム

- ・HbA1c …………… 1～2カ月前からの血糖値の状態。高いと普段の血糖値が高いことを示す。
- ・収縮期血圧…………… 「上」の血圧であり、心臓から血液を全身に送り出す圧力のこと。
- ・LDLコレステロール… ホルモンの材料となるが、多いと動脈硬化の原因となる。



これらのリスクが
重なると…



引用:肥満症治療ガイドライン2006

上記の表は、中城村の健診結果で割合の多い気になる項目です。これらは、痛みや異変を伴わないために、ご自身の気づかない間に動脈硬化を進めるため、心臓病などの病気を突然発症させる要因となります。

中城村では、気になる健診項目のある方に対して、本村の保健師・管理栄養士・看護師が直接連絡して健診結果をお渡ししています。

健診結果の見方や生活習慣の見直しなどを、健診結果に基づいて皆さまとご一緒に考えていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。

特定保健指導の対象ではない方も、健康相談をご希望される方は、お気軽に下記までご連絡ください。

■ がん検診で「精密検査」の案内が届いたら、必ず病院で再検査しましょう！

沖縄県で発症の多いがんは、男性は大腸がん、女性は乳がんと報告されています。

村では各種がん検診の費用を助成していますので、定期的に検査を受けましょう。

また各種無料検診も実施していますので、ぜひご活用ください(6ページ参照)。

精密検査を受けても、「がん」でなかったり、他の病気がみつかることもあります。

「精密検査」と記載されている場合は、怖がらずに早めに再検査をしていただくようお願いします。

皆様の健康支援として、役場の専門職から精査受診勧奨や受診確認の電話等を行っておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。