



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 知念 紅

木々の緑も鮮やかさをまし、夏空がまぶしい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか?先月、担当地区の40代で6ヵ年未受診の方を重点的に健診受診をおすすめするため、ご家庭へ訪問させていただきました。特定健診受診の旨をお伝えすると、「忙しくて…面倒くさい」や「運動しているし、健康です」など、様々なお言葉があるなか、「特定健診ってどんな検査をする

の?」「病院に通院(検査)しているから良いでしょ?」という声をよく聞きました。まず、特定健診は病気を見つけるための検査ではありません。『病気を予防するための診査』です。自分の健康を確認し、継続して受診することにより経年の身体変化を評価、特定保健指導で保健師・管理栄養士を自分のために活用し、様々な疾病の根本にある生活習慣を見つめなおす機会です。

図にあるように、石垣市の集団健診会場では、基本健診とは別でがん検診(*○)も低料金で受診できます。3~10万円もする人間ドックには及びませんが、基本の健診項目の料金は無料(注1)で、20歳以上39歳以下の方でも石垣市民で、職場等で健診を受ける機会がない方は1000円の自己負担で受診することができます。通院中で毎月検査している方の検査は、現在治療している病気に関する検査なので、特定健診の目的と検査項目とは異なるため、通院中の方でも是非受けていただきたい健診です。(通院中の方は主治医へ確認し受診して下さい)

また、沖縄県では、色別した項目のクレアチニン(腎臓)、HbA1c(糖尿)、尿酸値(痛風)の検査を、特別に追加し健診を行っています。一般的な検査より、生活習慣病に特化した項目を受けられるのが特定健診です。さて、6月24日から平成27年度の集団健康診査がスタートしました。年に1度の身体の通信簿として、待ちに待った方もいらっしゃるかと思いますが、まだ受けたことがない方はこの機会に是非受けてみてはいかがでしょうか?受けないなんて…もったいない!!!です。

注1) 特定健診対象者は国民健康保険加入者で40歳以上75歳未満の方を対象としています

- 医師の判断により実施の有無あり
- ◎→追加した検査項目(クレアチニン・HbA1c・尿酸)
- △→医療機関によっては異なる
- *○→集団健診のメリット!追加で受けられるがん検診

検査項目一覧表

検査項目		人間ドック	職場等の健康診断	標準的な特定健診	石垣市の特定健診
身体計測	身長・体重 BMI	○	○	△	○
	腹囲	○	○	○	○
血圧	血圧検査	○	○	○	○
視力	視力検査	○	○	×	×
医師診察	問診・触診	○	○	○	○
目	眼底・眼圧	○	×	×	●
耳	聴力	○	○	×	×
呼吸器	腹部レントゲン	○	○	×	*○
	呼吸機能検査	○	×	×	×
腎臓	尿素窒素	○	×	×	×
	クレアチニン	○	×	×	◎
	尿蛋白	○	○	○	○
	尿潜血	○	×	×	○
糖代謝	尿沈渣	○	×	×	×
	血糖	○	○	○	○
	尿糖	○	○	○	○
肝機能	HbA1c	○	△	△	◎
	AST・ALT γGTP	○	○	○	○
	TBI・LDH ALP・TP・Alb	○	×	×	×
脂質代謝	LDL-c・HDL-c TG	○	○	○	○
尿酸	尿酸値	○	×	×	◎
血球	白血球・赤血球 Hb・Ht	○	○	○	●
	血小板	○	×	×	×
膵臓	アミラーゼ	○	×	×	×
副部超音波	肝臓・胆膵臓・腎臓	○	×	×	×
便	便潜血	○	×	×	*○
上部消化管	内視鏡透視検査	○	×	×	*○

上記以外にも、乳がん・子宮頸がん・前立腺がん・喀痰細胞診があります。詳しくは、健康福祉センター(電話:0980-88-0088)までご連絡下さい。

平和を仕事にする。平成27年度 自衛官募集案内

募集種目	資格	受付期間	1次試験
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の者	8月1日~9月8日	1回目:9月18日/2回目:9月19日
自衛官候補生	男子	8月1日~9月8日	1回目:9月18日/2回目:9月19日
	女子	8月1日~9月8日	9月26日
航空学生(海・空)	高卒(見込)21歳未満の者	8月1日~9月8日	9月23日
防衛大学校学生	推薦 高卒(見込)21歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	9月5日~9月9日	9月26日・27日
	総合選抜 高卒(見込)21歳未満の者	9月5日~9月9日	9月26日
	一般(前期)	同上	11月7日・8日
	一般(後期)	同上	平成28年1月20日~1月29日 平成28年2月20日
防衛医科大学校学生	医学科	9月5日~9月30日	10月31日・11月1日
	看護科	9月5日~9月30日	10月17日

※上記以外にも募集種目があります。詳しくは自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所にお問い合わせください。

自衛隊沖縄地方協力本部石垣出張所 石垣市宇登野城5番地 石垣地方合同庁舎3階 電話:0980-82-4942

★自衛官募集HP <http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>