



# アップ ゲット 特定健診受診率UPで報奨GET!

平成30年度国保加入者の特定健診について、受診率実績が高い行政区に対し、報奨を授与する取組がスタートしています! 今月号では、各行政区が属するグループを発表します。

グループA 対象者 200人以上	グループB 対象者 90人以上200人未満	グループC 対象者 対象者90人未満
幸地、棚原、上原、翁長 小那覇、平園、兼久(東崎) 与那城、我謝、小波津	森川、坂田、津花波、西原台団地 小橋川、内間団地、美咲 西原ハイツ、池田、小波津団地	幸地ハイツ、徳佐田、千原、 呉屋、内間、掛保久、嘉手苺、 安室、桃原、西原団地、 幸地高層住宅、坂田高層住宅

グループごとの受診率上位3地区に対し報奨を授与します。どの行政区にも大いにチャンスありですよ!  
**土曜日も特定健診やっています! スタートダッシュで差をつけよう!**

医療機関名	予約連絡先	受付時間	
		個別健診	人間ドック
浦添総合病院健診センター	0120-861-109	7:30~8:00	7:30~8:30
特定健診・特定保健指導クリニック アクティLIFE	943-9939	9:30~11:00	×
沖縄県健康づくり財団	889-6792	8:00~11:00	7:00~8:30
中部地区医師会検診センター	936-8290	8:00~8:30	7:30~
徳洲会新都心クリニック	860-0386	8:30~9:00	8:00~8:15
ハートライフ病院	0120-123-026	8:00~8:30	7:15~8:30
与那原中央病院	945-8108	8:00~8:30	7:30~8:00



お問い合わせ 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

## 2017年には 飲酒運転で 2,042人が検挙! 一晩寝たら大丈夫、ではとおりません! 気を付けよう二日酔い運転

年末年始を控え、忘年会や新年会などの飲酒の機会が増える時期です。飲酒当日の飲酒運転はしないことはもちろんのこと、翌日の二日酔い運転にも注意が必要です。

適正飲酒を順守しましょう!

それぞれのアルコール1単位の目安



チューハイ  
350ml



泡盛  
100ml



ビール  
500ml

1単位のアルコールが抜ける(分解される)には、**約4時間**かかります。

8時間寝てもアルコールが身体で分解されるのは**2単位分**です

ビールを3杯飲んだ場合は **3単位-2単位=1単位**  
1単位残っている**二日酔い**状態です

酒酔い運転 免許取消(欠格期間3年)  
酒気帯び運転 0.15~0.25mg/ℓ 免許停止90日  
0.25mg/ℓ以上 免許取消(欠格期間2年)

# 健康 だより 風しん感染拡大防止にご協力を!

現在、風しんが流行しており、10月31日までに県内で7名の患者が確認されています。

風しんとは、風しんウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群と呼ばれる心臓病、白内障、聴力障害などの障害を持ったお子さんが生まれる可能性が高くなります。



## 対策

### ① 風しんに感染しないためには、予防接種が最も効果的な予防策です。

麻しん・風しん(MR) 定期予防接種対象の方は、確実に予防接種をうけてください。

麻しん・風しん(MR) 定期予防接種対象者

I期: 1歳~2歳の誕生日の前日まで

II期: 小学校就学前の1年間

※定期対象の時期を過ぎると、自費(11,000円程度)がかかります!



### ② 妊娠中の方は予防接種が受けられません。

風しんに対する免疫(抗体価)が低い方や予防接種歴が不明で妊娠初期の方は、なるべく人ごみを避け、風しん流行地への訪問などは延期をご検討ください。

### ③ 特に次に当てはまる方は、予防接種の検討をお願いいたします。

#### ● 30代から50代の男性

風しんの免疫が不十分な世代と言われています。この世代の方は予防接種について積極的にご検討ください。

#### 妊婦への感染を抑制するために

#### ● 10代後半から40代の女性(妊娠を希望される方又は妊娠する可能性の高い方)

#### ● 妊婦の夫、子ども及びその他の同居家族

※明らかに風しんにかかったことがある方、予防接種を受けたことがある方、又は抗体が陽性であると確認ができた方の予防接種は不要です。外出後の手洗い、うがい、咳エチケット等に気を付けましょう。

お問い合わせ 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

医療法人  
和み会

# 城間医院

西原中学校向かい  
電話: (098) 945-4551

内科

胃・大腸カメラ  
生活習慣病 など

心療内科

心の不調  
睡眠障害 など