

さいなみ

保健センターだより

第80号

2023年7月発行
 長野市犀南保健センター
 長野市里島62番地
 TEL 293-8080



ご自身の血管の状態を知っていますか??

～血管は 血液の状態 で変わります～

血管は、**肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症**等が**続くこと**により、

自覚症状がないまま、傷つき・衰えます。これが**血管の老化＝動脈硬化**です。
 動脈硬化が進むと、血管が狭くなり、脳卒中や心筋梗塞になる確率が上がります。

【血管状態のイメージ図】

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症が続くと…

自覚症状がなく進みます

脳梗塞
 心筋梗塞
 など



健診を受けることで血液の状態がわかります!!

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診

<期間> 5月10日(水)～10月14日(土)

※ 健診は、治療中の人もすべて対象となります。自身の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう。

※ 期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので早い時期の受診をお勧めします。

<対象者> 今年度30歳以上の長野市国民健康保険加入者
 後期高齢者医療制度に加入している長野市民

<内容> 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、
 血液検査、心電図検査 等

<会場> 指定医療機関

<受診料> 1,000円



※受診料が無料になる場合があります。

詳細は「各種検診のご案内」と送付した受診券をご覧ください。

自分の体知ってる？知らない？

ルート1

ルート2



健診を受けました

40 歳代

特定健診受診券が届いたので健診を受診
少し血圧が高いので体重を落とすように
言われた

50 歳代

少し食生活を変えたら体重が減った

60 歳代

10 年間毎年健診を受けて体重をキープ
血圧も正常になった

適度に仕事をしながら
好きな旅行で全国各地へ Go!

自覚症状なく健診を受けなかったら
分からなかった
健診で異常を発見できてよかった



健診を受けませんでした

40 歳代

特定健診受診券は届いたが仕事は
忙しいし、特に体調も悪くなかった
ので健診は受けなかった

50 歳代

高血圧

糖尿病

疲れやすいし、夜遅い時間まで仕事
して夕飯を食べるので体重も増えた
が自分は大丈夫だと思っていた

60 歳代

仕事中に突然倒れた

脳卒中

失業

介護

高額な
医療費



自覚症状がないから大丈夫だと思っていた
体のことを知らなかった
分かっていたら気を付けられた…

5月10日～10月14日 国保特定健診実施中

お問い合わせ先

犀南保健センター

026-293-8080