



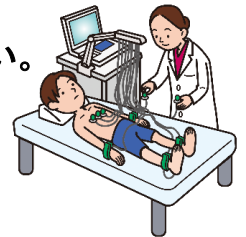
まつしろ 保健センターだより

第 51 号
2022 年 6 月 発行
松代保健センター
長野市松代東条 3580-1
電話 278-0021

特定健診が始まっています！

健診は治療中・通院中の方も対象になります。
生活習慣病の多くは、自覚症状がなく、
悪化するまで気づけないこともあります。
自分の体を守るために、健康だからこそ、健診を受けましょう！
30 歳代の国保健診・後期高齢者健診も対象の方は受けましょう！
※社会保険等加入者本人及び被扶養者は、事業主・各医療保険者にご確認ください。

今年度から
心電図検査も受け
られます！



健診期間：5月10日～10月15日

Q. 松代・若穂地区ではどんな原因で 介護が必要になっているのでしょうか？

松代地区

①脳血管疾患 64.5%
(市内 32 地区中 1 位)



若穂地区

①脳血管疾患 52.1%
(市内 32 地区中 3 位)

R2 年度 後期高齢者医療加入者 (65 歳以上) 要介護 3～5 の原因疾患

突然発症する脳血管疾患を予防するためには、早めの対処が必要です。
血管を傷つける危険因子がないかどうかを健診でチェックしましょう！

健診の詳細は、
ご家庭に配布された
「各種健診のご案内」
をご覧ください。



**健診後は「健康サポート相談会」
をご利用ください**

健診結果にあわせた食生活などの生活習慣改善方法
について相談したい方、お電話お待ちしております。

※事前に申し込みが必要です。

申込み：松代保健センター ☎278-0021

一緒にウォーキングしませんか？

日時：毎週水曜日（祝日・年末年始は除く）

午前8時40分～9時20分

場所：松代保健センター周辺を歩きます。

悪天候の場合は室内で実施します。

事前の申込みは不要です。

直接松代保健センター玄関にお越しください。



❀子育て中の方へ❀

健康・育児相談

どなたでもどうぞ！

日時：毎週月曜日

午前9時30分～11時

第3月曜日は管理栄養士に相談できます。
（7・9月は第4月曜日）



ゆめっこひろば

小さなお子さんの遊びの場
子育ての仲間づくりと
情報交換の場

日時：毎月第2・4水曜日（11月は第2・5水曜日）

午前9時30分～11時（参加時間自由）

- ・年会費300円（保険料含む）
- ・新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となる場合があります。



どちらも申込み不要です。直接松代保健センターへお越しください。