

# さいなみ

## 保健センターだより

第78号

2022年6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



## 特定健診を受けましょう!

この健診は、生活習慣病やその予備群になっていないかを判断できる大事な健診です。身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査により血管と内臓を守るための食べ方や動き方を推測できます。

### 30歳代の国保健診 長野市国保特定健診・後期高齢者健診

<期間> 5月10日(火)～10月15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

今年度新たに加わり  
ました。



※受診料が無料の方もいます。詳細は「各種検診のご案内」をご覧ください。

※受診券P11掲載の医療機関「芹田内科クリニック」「松浦小児科医院」は、30代の国保健診は実施しませんのでご注意ください。

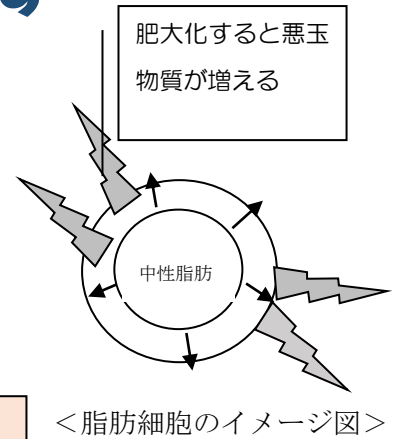
お問い合わせ先は  
犀南保健センターへ（電話：293-8080）

# 動脈硬化は自覚症状がなく進みます

身長と体重から計算できるBMIという体格指数が、25を超えると体に脂肪が付き過ぎていると判断します。脂肪細胞が肥大化すると悪玉の物質をたくさん出してしまいます。

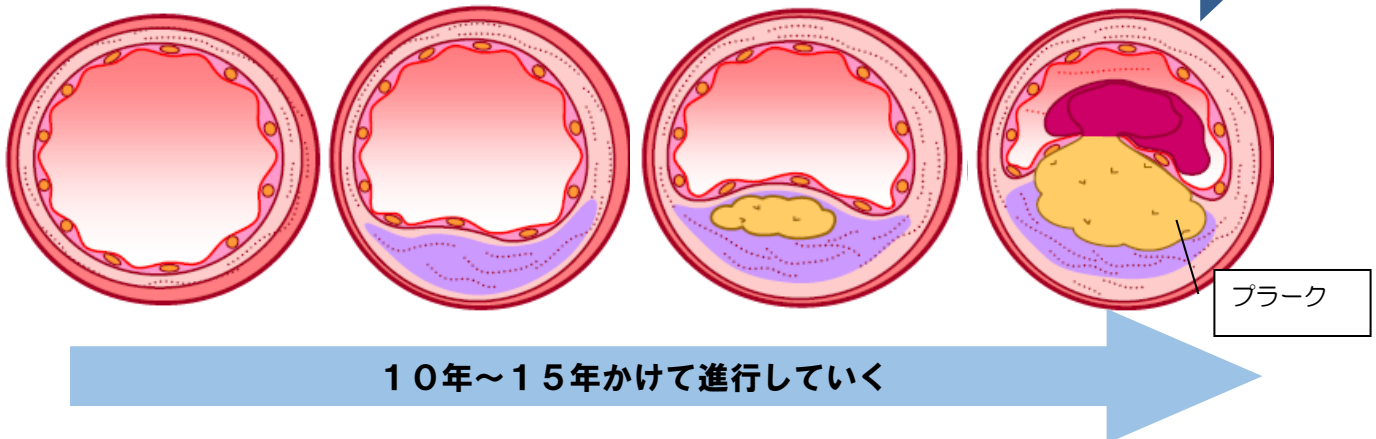
悪玉の物質の影響で、**血圧が上がる**、血糖を下げるインスリンの効き目が邪魔されて**血糖値が高くなる**、血管の中で炎症を起こし**動脈硬化が進みやすくなる**などの状態が起こります。

**BMIの算出方法： 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>**



## <血管状態のイメージ図>

動脈硬化は自覚症状がなく進みます



脳血管疾患や心筋梗塞、腎不全などの疾患は、ある日突然起こるように見えますが、実はそうではありません。肥満・高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病で血管の変化は、10~15年かけて進んでいきます。その間、痛みなどの自覚症状はありません。気付かないうちに、血管の変化（動脈硬化）が進行しているかもしれないのです。健診を受けて血管変化や血管を傷つける因子がないかチェックしましょう。

## ◇◆健康・食生活相談のご案内◆◇

犀南保健センターでは、健康・食生活相談を月1回実施し皆様の健康のお手伝いをしています。

健診結果から、血液の状態を一緒に確認してみましょう。

※ 詳しくは R4年度健康カレンダーP18 をご覧ください。

