



年1回の受診をお忘れなく！

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診

この健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を予防するために実施します。
年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう！

＜対象者＞ 長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の方
後期高齢者医療制度に加入している長野市民
*健診は、治療中の方もすべて対象となります。自身の健康状態を知るためにも毎年受けましょう。

＜内容＞ 問診・身体計測・診察・血圧測定・心電図検査
尿検査・血液検査

昨年心電図検査を受けられました。

＜実施期間＞ 5月10日(水)～10月14日(土)
*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。

＜会場＞ 実施医療機関

＜受診料＞ 1,000円（後期高齢者健診は無料）
*受診料が無料になる場合があります。



*詳しくは4月に対象者に郵送された受診券または5月に配布された「各種検診のご案内」35ページをご覧ください。
*3月2日以降に国民健康保険に加入された方は受診券の交付申請の手続きを行ってください。上記のQRコードからの申請も可能です。

保健師・管理栄養士が家庭訪問しています！

国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ訪問、お電話をさせていただくことがあります。健診の結果から将来予測されることや予防できることなどを一緒に考えます。



～お問い合わせ先～

【健診について】
長野市 国保・高齢者医療課 健診担当
☎026-224-7241

【健診結果の見方について】
吉田保健センター
☎026-263-7361

～日頃の健康づくりにご活用ください～

健診結果を基に生活習慣について振り返り、改善や工夫などについて相談に応じます。一緒に考えてみませんか。お気軽に保健センターをご利用ください。

健康・食生活相談（予約制）～健診結果についてご相談ください～

開催日	10月20日(金)	11月22日(水)	12月12日(火)
	1月31日(水)	2月13日(火)	3月22日(金)

- 〈時間〉 ①9時～ ②10時～ ③11時～
〈内容〉 保健師、管理栄養士による個別相談
〈持ち物〉 健診結果、お薬手帳(服薬中の方)、血圧手帳など
〈申込み〉 吉田保健センター ☎ 026-263-7361

会場はどちらとも
吉田保健センター
です。

運動講座 ～ご自分の“からだ”を見直し、メンテナンスしてみませんか～

	日にち	時間	申し込み締切り日
腰痛予防講座	9月22日(金)	13:30～15:00	9月20日(水)
肩こり改善& 血管しなやか運動講座	12月14日(木)	13:30～15:00	12月12日(火)

- 〈内容〉 講話、実技(簡単なストレッチなど)
〈申込み〉 長野市保健所 健康課 ☎ 026-226-9961

9月8日は「休養の日」です！

あなたのこころ、元気ですか？ ストレスと上手に付き合いましょう。

睡眠でエネルギーを充電

寝酒は逆効果
寝る前のスマホや
パソコンは眠りの妨げに



自分なりのリラックス方法で気分転換



考え方のクセを見直そう

物事の見方や考え方を
変えて、負の感情や悪い
ストレスを溜めない



時には援助を求める

ひとりで抱え込まず、
時には相談を



おかしいと感じたら…早めの対応を！

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、体調に異変が出てきます。こころや身体症状が2週間以上続くときは、ひとりで抱え込まず主治医や専門医に相談しましょう。

～お問い合わせ先～
吉田保健センター ☎026-263-7361