



## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診が始まっています

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。健診で身体の状態を知ることが病気の予防や早期発見につながります。実施期間中に受診券と保険証をお持ちになり実施医療機関にて受診してください。

**【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

**【実施期間】** 10月15日(火)まで

- 詳細は4月下旬に対象者に郵送された「受診券」や「各種検診のご案内」P25~35（広報ながの5月号と同時配布）をご確認ください。
- 今年度「人間ドック・脳ドックの受診料補助」を受けた人、または受ける予定の人は、上記健診を同年度内に受けることはできません。
- 健診結果に基づく保健指導について、長野市保健所健康課（北部保健センター）や国保・高齢者医療課から電話や訪問、文書等で連絡をさせていただく場合があります。

## 胃がん検診のご案内

胃がん検診は同一年度内に、胃内視鏡検査か胃部エックス線検査のどちらか一つを受診できます。胃内視鏡検査は2年に一度受診でき、年度内の誕生日で偶数年齢になる人が対象です。



### 胃内視鏡検査

【実施期間】 6月1日(土)  
～1月31日(金)  
【会 場】 実施医療機関

### 胃部エックス線検査

7月 9日(火) 北部保健センター  
8月 9日(金) 浅川支所  
9月 26日(木) 北部保健センター

- いずれの検診も事前予約が必要です。検診受付センター（TEL0120-223-969）へお申し込みください。
- 上記日程は一部抜粋です。他の日程・会場でも受診できます。また、対象となる年齢や受診料にご注意ください。
- 詳細は、「各種検診のご案内」P4~6（広報ながの5月号と同時配布）または長野市ホームページをご覧ください。

# ぐっすり眠れていますか？

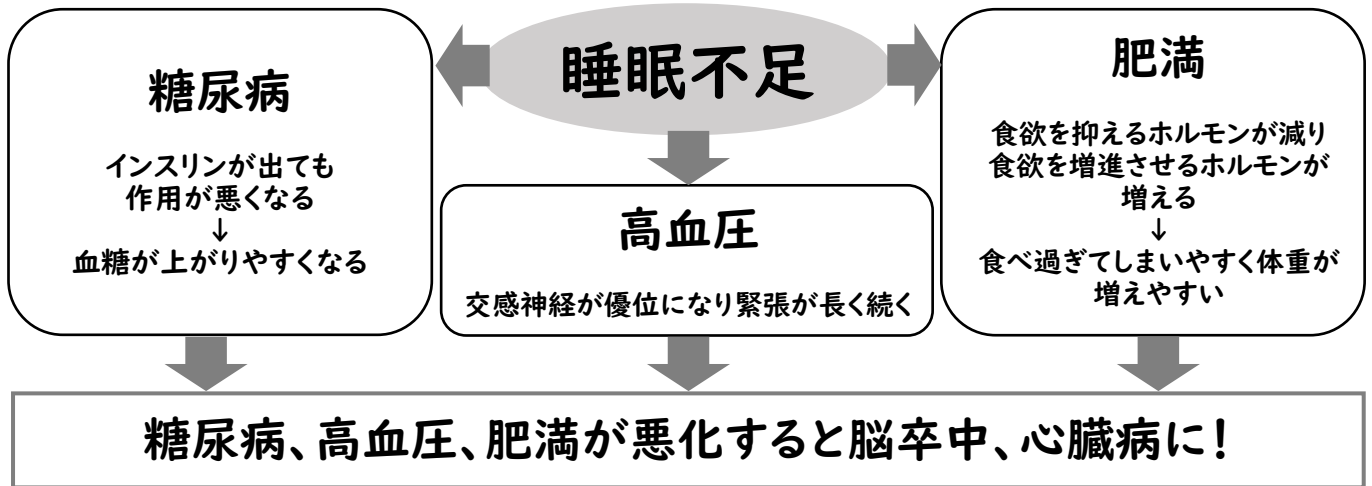
睡眠不足はこころとからだに影響を及ぼします。



## ●こころへの影響

自律神経のバランスが崩れ、交感神経の働きが優位になり眠りづらくなることがあります。慢性的な睡眠不足により、日中の眠気や意欲低下、記憶力減退を引き起こします。また、うつ病などは初期から睡眠の問題が出現し、再燃・再発リスクを高めると言われています。

## ●からだへの影響



## ～必要な睡眠時間の目安が出ました～

成人	6時間以上
高齢者	床上時間が8時間以上にならないように
小学生	9～12時間
中・高校生	8～10時間



※健康づくりのための睡眠ガイド 2023 参照

## ～カフェインの摂取量に要注意～

一日の摂取量が多い程、途中で目覚める等睡眠の質が低下し睡眠時間も短くなります。一日の摂取量の合計が400 mgを超えないようにしましょう。

<目安>

- ・ドリップコーヒーでコーヒーカップ2杯分
- ・市販のペットボトルで750cc(1本半)



≤ 400mg

※スマートライフプロジェクト参照



寝付けない、夜中や早朝に目覚める等の症状はこころの病が原因になっていることがあります。症状が続く場合はかかりつけ医や保健センターへご相談ください。

問合せ先 北部保健センター TEL259-2088