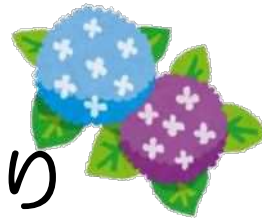


回
覧

北 部

保健センターだより



第72号
2026年6月発行
長野市北部保健センター
長野市上松4-40-6
Tel.259-2088

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。
健診を受けることで、生活習慣病につながる血管や臓器の変化を知ることができます。
ぜひ、毎年の健診結果をご自身の健康管理や生活習慣病予防にお役立てください。
健診は、治療中の人もすべて対象となります。

期 間：6月1日(月)～10月15日(木)

対 象：長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の人
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

会 場：実施医療機関

受診料：1,000円(受診料が無料になる場合があります)
後期高齢者の方は無料

内 容：問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、血液検査、
心電図検査、眼底検査(基準に該当した人や医師が必要と認めた人)

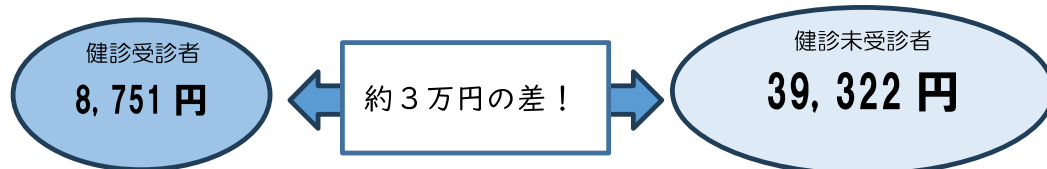
- 詳しくは、送付された受診券もしくは各種検診のご案内をご確認ください。
- 健診と同時に受診できるがん検診もあります。
- 健診結果により、保健師・管理栄養士が訪問やご連絡をさせていただくことがあります。

長野市ではR4年度から
全員に心電図検査を実施しています

健診の受診は、将来的な医療費の抑制にもつながります

健診を受けることで、早期発見・治療につながり、将来的に入院やリハビリ治療等で高額な費用がかかる疾病を防ぐことができます。

○生活習慣病医療費の平均



出典：国保データベースシステム(生活習慣病患者一人あたりの生活習慣病医療費(入院+外来))

どんな病気で介護が必要になっているのか？

北部保健センター管内の要介護3から5の認定を受けている方の疾病状況を見てみました。

多い順	1位	2位	3位
第一	心不全	骨粗鬆症	認知症
第二	心不全	骨粗鬆症	認知症
浅川	心不全	認知症	脳血管疾患

介護に至る基礎疾患は？
〈北部保健センター管内共通〉

- 1位: **高血圧**
2位: 脂質異常症
3位: 糖尿病

(KDBシステムR6年度データより作成)

心不全とは？

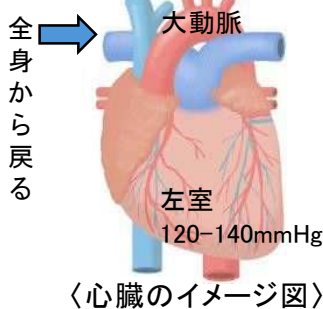
心筋梗塞などの心臓病や高血圧などの生活習慣病や喫煙などによって動脈硬化が続き、心臓に負担がかかることで心臓の機能が悪くなった状態です。

高血圧などの生活習慣病や喫煙などによって動脈硬化が長く続くと②のように血管が固く、伸び縮みができなくなり十分に全身の細胞に酸素や栄養を届けられなくなります。すると心臓の機能が低下し、心不全を起こしやすくなります。



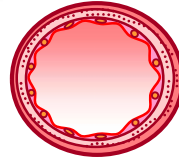
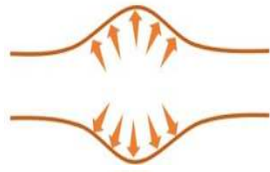
②のように下の血圧が高くなってきたら「高血圧予備群」です

心臓から血液は大動脈を通して全身に送り出される
(1回“ドクン”70~80ml)



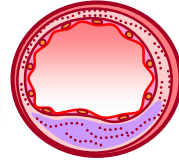
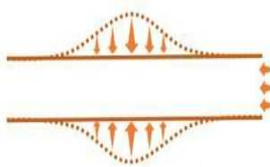
弾力があるしなやかな血管

A



大切な血液を体の隅々まで一定に保とうと血管自身が伸び縮みして調整
細い血管(末梢血管)までスムーズに血液が流れる

B



手足の末梢血管の血液が流れにくくなっている状態が続くと下の血圧から上がります

固く・細くなった血管

正常血圧の基準値

家庭で測定		病院で測定	
収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)	収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)
115未満	75未満	120未満	80未満

高血圧の診断基準

家庭で測定		病院で測定	
収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)	収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)
135以上	85以上	140以上	90以上

血圧に関してや健診結果の見方など相談のご希望があれば食生活相談をご利用ください。
申し込み/お問い合わせ先 <北部保健センター TEL 259-2088>