

| | | |
|----|-------------------|---|
| 回覧 | ま 真 しま 島 | 第55号 令和8年6月発行 真島保健センター 真島町真島 1361-22 TEL 286-1010 |
| | 保健センターだより | |

真島保健センターでは9月から工事が行われます

乳幼児健康診査・教室、健康・育児相談の会場が 9月以降は犀南保健センターに移動します



9月以降の4か月児健康診査・7～8か月児健康教室・1歳6か月児健康診査・2歳児健康教室・3歳児健康診査は犀南保健センターにお越しいただくようになります。日程など詳細は「健康カレンダー」をご確認ください。

健康・育児相談については下記のとおりです。（時間：9:30～11:00）

| 健康・育児相談 | 4月～8月 | 9月～3月 |
|--------------------------|---|---|
| 真島保健センター TEL 286-1010 | 毎週木・金曜日 毎月第1木曜日は管理栄養士にも相談できます。 | この期間中は犀南保健センターでの相談をご利用ください。電話相談はいつでも可能です。 |
| 犀南保健センター TEL 293-8080 | 毎週月・火曜日 毎月第1月曜日・第3火曜日は管理栄養士にも相談できます。 | 毎週月・火・木曜日 毎月第1月曜日・第1木曜日・第3火曜日は管理栄養士にも相談できます。 |

9月以降のがん検診は近隣の保健センター等をご利用ください

詳しくは5月配布の「各種検診のご案内」をご確認ください。



健康・食生活相談は9月以降も真島保健センターで実施します

保健師・管理栄養士による個別相談を実施しています。健診結果を振り返り生活習慣病予防のためにできることを一緒に考えます。

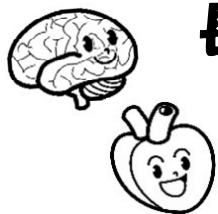
開催日：6/17(水)、7/21(火)、8/26(水)、9/14(月)、10/27(火)、
11/24(火)、12/23(水)、1/25(月)、2/17(水)、3/10(水)

時間：①9:00～ ②10:00～ ③11:00～

会場：真島保健センター

申込み：電話予約制 ☎ 026-286-1010





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ります！

実施期間:6月1日(月)~10月15日(木)



健診ではご自身の血液・血管・臓器の状態を確認できます。毎年必ずお受けください。

STEP① 医療機関を選ぶ

・右の二次元コードから長野市 HP へアクセスできます。

令和8年度長野市国保特定健診

検索



・5月に対象者へ配布の「受診券」からもご確認いただけます。

STEP② 医療機関に電話で予約

持ち物：受診券・受診料（1,000円※）・マイナ保険証又は資格確認書等

約 **1万円** ほどかかる検査が、なんと **1,000円※** で受けられます！

※受診料が無料になる場合があります。詳しくは「受診券」をご覧ください。

健診の結果を受けて保健師・管理栄養士が訪問や電話をさせていただくことがあります。

減塩は高血圧の発症・重症化予防につながります

塩を多く取りすぎていると血液量が増え、血圧が高くなります。

1日の食塩摂取量の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g 高血圧治療中 6g 未満

長野市民の食塩摂取推定量(g)



(令和4年度尿中ナトリウム量より算出)

よく食べている食品にどれくらいの塩が入っているか知っていますか？

(※塩分相当量)

(例)

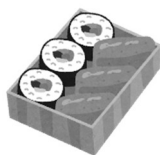
意外と塩分が多い



1~1.5g*

ビタミンちくわ(50g)

1食が1日の目標量と同じ



5~6g*

助六弁当

5~7g*

醤油ラーメン(汁も含む)



脳・心臓・腎臓を守るために生活習慣を見直し、血圧を良好な状態に保つことが大切です。

・よく食べている食品の成分表示を見るとその食品に含まれる食塩相当量が分かります。

・日本高血圧学会が審査・認定している減塩率 20%以上の減塩食品と置き換えて利用することにより、塩味は変わらないままおいしく自然と減塩ができます。

詳細はこちらから➡

