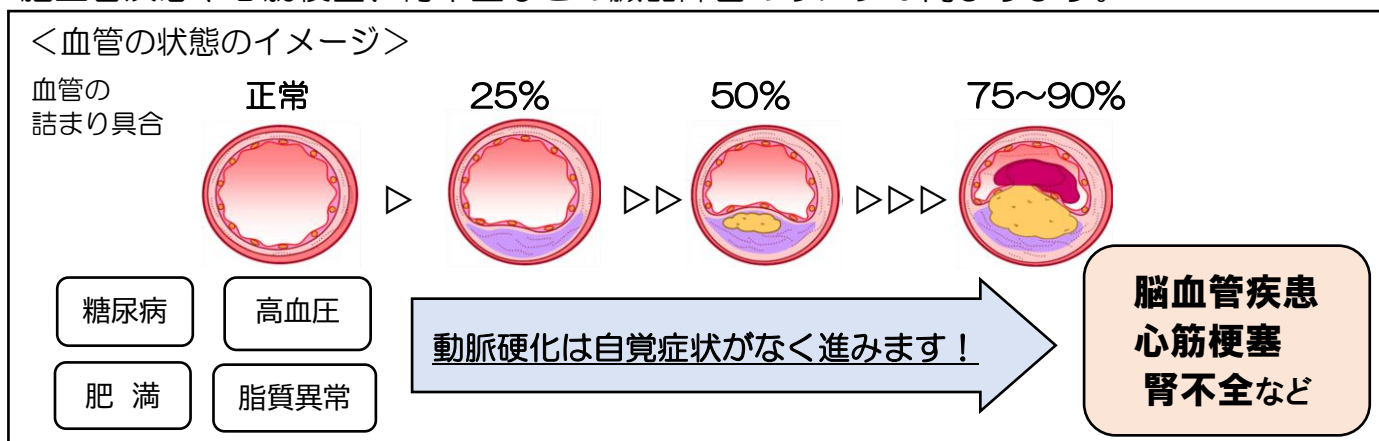


回覧	ま 真 島	第52号 令和7年6月発行
	保健センターだより	真島保健センター 真島町真島 1361-22 TEL 286-1010

ご自身の血液・血管の状態知っていますか？

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症等が続くことにより、自覚症状がないまま、血管は傷つき、硬くなります。これが動脈硬化です。動脈硬化が進むと、血管が狭くなり、脳血管疾患や心筋梗塞、腎不全などの臓器障害のリスクが高まります。



血液・血管・臓器の状態は健診で確認することができます！

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！



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、病気のある方・通院中の方もすべて対象となります。

期間 6月2日（月）～10月15日（水）

内容 問診、身体計測、診察、血圧測定、血液検査、
尿検査、心電図検査（全員に実施）

＊眼底検査

（30歳から74歳で国が定めた基準に沿って医師が必要と認めた場合に実施）

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）

＊後期高齢者健診は無料

＊詳しくは5月下旬に対象者に郵送された受診券または5月に全戸配布された
「各種検診のご案内」をご覧ください。

＊4月16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右の二次元コードから
ながの電子申請サービスで申請してください。

国保・高齢者医療課、支所でも手続きができます。

（問い合わせ先：長野市 国保・高齢者医療課 健診担当 026-224-7241）



自分の血圧の値を知ろう！

血圧は常に変動するので、1回の測定では判断できません。
家庭血圧を測定し普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です。
家庭血圧を測り続けることで「血管の変化」に気づけます！

血圧計の選び方

- ・上腕（二の腕）で測定するタイプがおすすめです。

測定のタイミング

- ・1日2回（朝・夜）行う。
- ・朝：起床後1時間以内・トイレに行った後・朝食前・薬を飲む前
- ・夜：寝る直前に測定する。入浴や飲酒の直後は避ける。

測定時のポイント

- ・椅子に座って1～2分経ってから測定する。
- ・カフ（腕帯）は心臓と同じ高さで測定する。

血圧の基準値

家庭で測定	正常血圧
	115/75 未満
	降圧治療の対象
	135/85 以上



（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019）
（日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン）

★健康・食生活相談のご案内

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： 6/24（火）、7/29（火）、8/20（水）、9/22（月）、10/22（水）
11/25（火）、12/22（月）、1/26（月）、2/24（火）、3/11（水）

時 間：①9：00～ ②10：00～ ③11：00～

会 場：真島保健センター

申込み：事前予約制。真島保健センターまでお問い合わせください。

☎ 026-286-1010

★市保健師・管理栄養士が家庭訪問しています！

長野市国保特定健診、後期高齢者健診等を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ訪問やお電話をさせていただくことがあります。健診の結果から身体におこっている変化を推測して、血管や脳・心臓・腎臓を守るためにできることを一緒に考えます。



がん検診も実施しています。

5月に全戸配布された「各種検診のご案内」をご覧ください。