



がんの早期発見・早期治療のために
がん検診を受けましょう!



胃がん検診

内視鏡検査



- 【対象者】 今年度 50 歳以上偶数年齢の人
- 【受診料】 3,000 円 ※今年度 50 歳になる人は受診料が半額(1,500 円)になります。
- 【会場】 実施医療機関(詳しくは「各種検診のご案内」31~34 ページをご覧ください)
- 【予約方法】 検診受付センター(0120-223-969)または上の二次元コードからお申し込みください。

胃部エックス線検査



- 【受診者】 今年度 40 歳以上の人
- 【受診料】 1,200 円
- ※受診料が無料になる場合があります。(詳しくは「各種検診のご案内」35ページをご覧ください)
- 【予約方法】 検診受付センター(0120-223-969)へお申し込みください。
- 【若穂保健ステーション会場の日程】 令和 6 年 10 月 11 日(金)
- 【松代保健センター会場の日程】 令和 6 年 10 月 30 日(水)

乳がん検診

超音波検査



- 【対象者】 今年度 30 歳以上の女性
- 【受診料】 1,200 円
- 【会場】 実施医療機関(詳しくは「各種検診のご案内」31~34 ページをご覧ください)
- 【受診方法】 受診票(「各種検診のご案内」22 ページ)・保険証を持参し受診してください。

マンモグラフィ検査



- 【受診者】 今年度 40 歳以上の女性
- 【受診料】 ①実施医療機関 2,000 円 ②市内保健センター 1,600 円
- 【予約方法】 検診受付センター(0120-223-969)へお申し込みください。
- ① 施設検診の場合は、二次元コードからのお申し込みがスムーズです。受診券受け取り後、医療機関へ事前に予約をお願いします。
- 【若穂保健ステーション会場の日程】 令和 6 年 11 月 8 日(金)
- 【松代保健センター会場の日程】 令和 6 年 11 月 19 日(火) 令和 7 年 2 月 5 日(水)

健診結果で血管や臓器の変化が分かります

今年度の長野市国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の国保健診は

令和6年10月15日(火) までです。

健康診断を受診することで、ご自身の身体を知ることができます。病気の早期発見・早期治療のために早めの受診をおすすめします。

※詳しくは4月に郵送した受診券や、「各種検診のご案内」をご確認ください。

※受診券を紛失した場合、長野市国保・高齢者医療課、各支所、又は長野市HPより再発行の申請ができます。

健診後は「健康サポート相談会」をご利用ください

健診結果にあわせた食生活などの生活習慣改善方法について相談したい方、お電話お待ちしております。

※事前に申し込みが必要です。

申込み:松代保健センター ☎278-0021

※健診結果により、保健センター保健師から電話や訪問をさせていただくことがあります。

効果的なウォーキング講座

受講
無料

❖日 時: 11月20日(水) 午前8時40分～午前10時00分頃まで

❖会 場: 松代保健センター ※センター周辺を歩きます

❖内 容: 講話(効果的なウォーキングとは?)

実技(準備体操・いろいろな歩き方を体験・整理体操)

※事前の申し込みは不要です。

※当日、松代保健センター玄関にお越しください。

