



## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診・

### 30歳代国保健診を受けましょう

生活習慣病は、自覚症状がなく、悪化するまで気づけないことが多いです。  
健康だからこそ健診を受けて自分の体を自分で守りましょう！

#### 実施期間

令和8年6月1日(月)～10月15日(木)

対象者	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	通院中・ 治療中の方も 対象になります
受診料 (自己負担額)	1,000円(下記の方は無料になります) ・長野市国民健康保険加入者で今年度70歳以上の人 ・後期高齢者医療制度加入者 ・市民税非課税世帯の人	
会場	指定実施医療機関 詳しくは受診券p10～11または「各種検診のご案内」(5月配布)を ご覧ください。	



受診券は  
5月末まで  
にご自宅に  
郵送いた  
します。

#### 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  
ご相談をお受けしています。お電話お待ちしております。  
こちらから訪問・電話することもあります。

松代保健センター ☎278-0021

一緒にウォーキングしませんか？

歩ほっと 歩ほほ笑み 歩ほがらかに

日時:毎週水曜日(祝日・年末年始は除く)午前8時40分～9時20分

場所:松代保健センター周辺を歩きます。

悪天候の場合は室内で実施します。

事前の申込みは不要です。直接松代保健センター玄関にお越しください。

# 松代保健センターが会場の

## ❀ 母子保健事業のご案内 ❀

### 健康・育児相談

日時: 毎週月曜日(9:30~11:00)

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル

内容: 身体計測・健康や育児に関する相談

第3月曜日は管理栄養士に  
相談できます。(7月と9月第4月曜日)

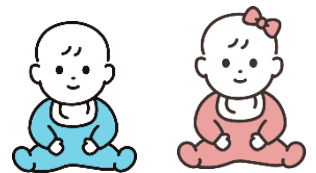
※事前予約不要です

### ゆめっこひろば

日時: 毎月第2・4水曜日(9:30~11:30)  
(9月のみ第5水曜日)

内容: 自由に遊びましょう!

年会費: 300円(保険料・その他)



### 離乳食教室

日時: 9月以降 10:00~11:30

内容: ○もぐもぐ離乳食教室  
(4か月から6か月頃のお子さん)  
管理栄養士による離乳食の講話・実技・相談  
○かみかみ離乳食教室  
(7か月から11か月のお子さん)  
管理栄養士、歯科衛生士による  
離乳食の講話・相談・試食



### マタニティー

### ライフセミナー

日時: 9月以降 10:00~11:30

内容: 管理栄養士による  
体と食の講話

詳しい日程や他会場の日程については、  
令和8年度健康カレンダーや  
長野市ホームページを  
ご覧ください。



## 松代保健センター改修工事終了および業務再開のお知らせ

このたび実施しておりました改修工事が無事に終了し、令和8年3月9日から従来の場所にて業務を再開いたしました。

工事期間中は、ご不便おかけしましたこととお詫び申し上げますとともに、ご理解とご協力を賜りましたことに心より感謝申し上げます。

