



年に 1 回は特定健診を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診は、高血圧、高血糖などの生活習慣病の予備群を早期に発見し、生活習慣の改善や治療などにより進行を抑え、みなさまが元気で長生きしていただくために実施しています

長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30 歳代の国保健診

【実施期間】 **6 月 2 日(月)～10 月 15 日(水)**

【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

※ 4 月 16 日以降に国民健康保険の加入手続きをした人は、国保・高齢者医療課又はお近くの支所で受診券の交付申請が必要です。

【受診料】 **1,000 円** 下記の人**は受診料が無料になります。**

- 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】 **長野市の指定医療機関**

※事前に医療機関にお問い合わせの上、受診をお願いします。

※詳しくは受診券 p10 もしくは、「各種検診のご案内」(5 月配布)をご覧ください。



運動もしているし、血圧の薬も飲んで自分で計測しているから、健診は受けなくていいよね？



治療をしているからこそ受けてもらいたい！
健診では血管や臓器の変化、血管を傷めるリスクの有無をみています。
血管の様子がわかるとってもおトクな健診です♪

【母子保健事業のご案内】

＊健康・育児相談

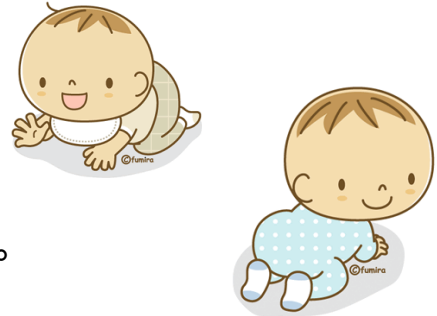
会 場：松代保健センター

日 時：毎週月曜日 午前9時30分～11時

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

第3月曜日は管理栄養士に相談できます。

（7・9月は第4月曜日）



＊ゆめっひろば

～子どもたちの遊びの場、子育ての仲間づくり、情報交換の場～

会場：松代保健センター

日時：毎月第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分（参加時間 自由）

内容：自由に遊びましょう

★年会費 500 円（保険料・その他）

松代保健センター改修工事に伴う事務所移転のお知らせ

施設の長寿命化を推進するため保健センター内の改修工事を行います。

工事の実施に伴い、安全管理のため9月以降センター事務室を旧清野小学校へ移転します。窓口業務、乳幼児健診等を下記の通り変更させていただきます。

工事終了は3月の予定です。

【健康相談等】

○旧 長野市立清野小学校

【妊娠届・予防接種・自立支援医療等の手続き】

○旧 長野市立清野小学校

【乳幼児健診・健康教室会場】

○松代地区→犀南保健センター

○若穂地区→真島保健センター

会場になる保健センターの健診日程で受診してください

※日程は健康カレンダーをご覧ください