

回覧

さいなみ

保健センターだより

第82号

2024年6月発行

長野市犀南保健センター

長野市里島 62 番地

TEL 293-8080



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っています！



期 間：**5月10日(金)～10月15日(火)**

対 象：今年度30歳以上で長野市国保加入者
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

※治療中の人もすべて対象となります。

自身の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう。

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）

内 容：問診、身体計測、診察、血圧測定、尿検査、
血液検査、心電図検査

詳しくは、送付された受診券もしくは各種検診のご案内（25p～35p）を
ご確認ください。

★保健師・管理栄養士が訪問やご連絡をさせていただくことがあります

健診結果から身体で起きている変化を予測して、大切な臓器を守るためにできることを一緒に
考えます。

健診結果の見方については、**健康・食生活相談**をご利用ください。

日程：6/5(水)、7/17(水)、8/7(水)、9/11(水)、10/16(水)、11/6(水)

※12月以降も毎月実施しています。

時間：9:00～11:00（予約制） 【犀南保健センター ☎293-8080】

内容：健診結果をもとに生活習慣の改善、食事内容の相談などができます。

※詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

自分の体知ってる？知らない？

ルート1

ルート2



健診を受けました

40 歳代

特定健診受診券が届いたので健診を受診
少し血圧が高いので体重を落とすように
言われた

50 歳代

少し食生活を変えたら体重が減った

60 歳代

10 年間毎年健診を受けて体重をキープ
血圧も正常になった

適度に仕事をしながら
好きな旅行で全国各地へ Go !

自覚症状なく健診を受けなかったら
分からなかった
健診で異常を発見できてよかった



健診を受けませんでした

40 歳代

特定健診受診券は届いたが仕事は
忙しいし、特に体調も悪くなかった
ので健診は受けなかった

50 歳代

高血圧

糖尿病

疲れやすいし、夜遅い時間まで
仕事して夕飯を食べるので
体重も増えたが自分は大丈夫
だと思っていた

60 歳代

脳卒中

仕事中に突然倒れた

失業

介護

高額な
医療費



自覚症状がないから大丈夫だと思っていた
体のことを知らなかった
分かっていたら気を付けられた…

健康に不安のないあなたにこそ、受けてほしい健診です。

お問い合わせ先

犀南保健センター

026-293-8080