



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！

期 間：令和8年6月1日（月）～10月15日（木）

対 象：今年度30歳以上で長野市国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

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）
（自己負担額）

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
眼底検査（30～74歳で、血圧・血糖値が判定基準に該当し医師が必要と認めた場合）

詳しくは、5月に送付された「受診券」もしくは全戸配付された「各種検診のご案内」をご確認ください。



健診は生活習慣病の「予防」と「早期発見」が目的です。

健診を受けることで、自覚症状のない血管変化に気がつくことができます。

健診結果をもとに生活習慣を改善したり、治療を受けたりすることで脳血管疾患や心疾患などの重篤な病気から命を守ることに繋がります。

治療中の方は、健診期間内に受診できるように健診のタイミングを主治医と早めに相談しましょう。

自身が加入している医療保険（保険証）を確認し、それぞれの保険者が実施する健診を受けましょう。

◆保健師・管理栄養士がご家庭に訪問します

健診結果により保健センターの保健師や管理栄養士がご自宅に伺います。お話を聞きながら、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。



血圧の基準はゆるくなったの？

高血圧の診断基準は変わっていません！
診察室で140/90mmHg以上です



血圧の基準値 (mmHg)

診察室	家庭
高血圧	
140/90以上	135/85以上
降圧治療の目標 (年齢に関わらず)	
130/80未満	125/75未満
正常血圧	
120/80未満	115/75未満

高血圧の降圧目標(治療で目指すべき血圧)は、年齢にかかわらず、130/80mmHg未満に統一されました。これは、血圧を下げすぎることによる転倒等のリスクよりも、血圧を適切な値にすることで脳・心血管病を予防できるメリットの方が大きいと証明されてきたからです。

(2025年8月改訂 高血圧管理・治療ガイドラインより)

正しい測定方法



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・入浴や飲酒の直後は避ける

測定のポイント

椅子に座り1~2分経ってから測定する
カフは心臓と同じ高さで測定する

血圧は測る度に変動します。

普段の血圧の状態を正確に知るために、毎日の血圧測定が大切です。

家庭血圧を主治医にみてもらおうと、個人の血圧のタイプに合わせた効果的な治療ができます。

高血圧の治療は**生活習慣の改善**と**降圧薬治療**です。

大切な身体を守るためにできることを相談できる「健康・食生活相談」があります。

健診結果のみかたについて、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

健康・食生活相談をご利用ください

日程：6/10(水)、7/15(水)、8/5(水) ※9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】

※おひとり様40分程度

内容：健診結果をもとに生活習慣の改善、食事内容などの相談ができます。

※詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。