



# 健診を受けましょう！

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行していきます。

健診を受け、自身の身体について知ることで、生活習慣病の予防や早期発見につながります。

自分が加入している医療保険(保険証)を確認し、健診を受けましょう。



## 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 長野市国民健康保険に加入している今年度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
- ◆ 会 場 実施医療機関  
予約が必要な医療機関があります。事前にご確認の上受診してください。
- ◆ 受診料 1,000円(後期高齢者健診は無料)

健診を受けられない場合や、受診料が無料になる場合があります。

※健診結果により、長野市の保健師・管理栄養士がご自宅へ訪問・電話をさせていただくことがあります。



詳しくは4月にお送りした<受診券>もしくは5月配布の  
<各種検診のご案内>p.25～35をご確認ください。

## 胃がん検診（胃部エックス線検査）について



### 三陽保健センター管内の日程

7月10日（水）朝陽支所

7月24日（水）三陽保健センター

9月20日（金）大豆島総合市民センター

○対象年齢 今年度40歳以上の人（昭和60年4月1日以前生まれ）

○受診料 1200円（受診料が無料になる場合があります）

- ・受診日のおおむね5日前までに、検診受付センターへお申し込みください。  
（☎0120-223-969 お盆を除く平日9時～18時受付）
- ・会場で血圧を測定します。治療中の方は検査2時間前までにお薬を服用ください。  
検査直前に最高血圧180 mmHg 又は最低血圧が110 mmHg 以上の人は、検診を受けることができません。
- ・胃がん検診（内視鏡検査）を今年度医療機関で受診予定の人は、上記検診を受けることができません。
- ・上記以外の日程や会場、胃がん以外の検診等の詳細については、広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご覧ください。

## 家庭血圧 測っていますか？

国保特定健診の結果から、三陽保健センター管内では血圧の高い人の割合が多い傾向にあります。血圧の変動を知ることは、ご自分の血管や臓器を守ることに繋がります。

血圧治療中の人でもそうでない人も、血圧手帳などを活用し、日々の血圧を記録しましょう。

★家庭で血圧測定し記録する目的★ 測定値を記録し主治医に見てもらいましょう。

- ・昼の血圧が正常でも早朝に血圧が高くなるなど、高血圧のタイプを知ることができます。
- ・主治医は、家庭血圧を参考にして治療方針や薬の効果を確認します。

★家庭血圧の正常値 115/75mmHg 未満★

- ・測定のタイミング 朝・夜の1日2回  
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）
- ・血圧計は、上腕で測るタイプがお勧めです



日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン参照

☎ 健診結果の見方等についてご相談希望の人は、三陽保健センターまでご連絡ください ☎