回覧

三陽 保健センターだより

第58号
令和７年６月発行
長野市三陽保健センター
長野市大字西尾張部 1124-6
☎ 026-259-3434

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７年６月２日（月）～10月15日（水）

○ 対　象　　・今年度30歳以上の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（予約が必要な医療機関があります）

○ 受診料　　1000円（受診料が無料になる場合があります）

※ 令和７年４月16日以降に国民健康保険の加入手続きをした方は、受診券の交付申請が必要です。
ながの電子申請サービスをご利用ください。
長野市国保・高齢者医療課または各支所でもお手続きが可能です。

上のQRコードより
受診券の申請ができます

【問合せ先】　長野市国保・高齢者医療課　健診担当　☎ 026-224-7241

胃がん検診（胃部エックス線検査）を受けましょう

○ 対　象　　職場等で受診機会のない、今年度40歳以上の方

○ 会　場　　朝陽支所 ７月９日（水）、三陽保健センター ７月30日（水）、
大豆島総合市民センター ９月26日（金）

○ 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（☎　0120-223-969　お盆を除く午前９時～午後６時受付）へ
お申し込みください。
・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または最低血圧が110 mmHg以上の方は、検診を受けることができません。
・胃がん検診（内視鏡検査）を今年度受診予定の方は、上記検診を受けることができません。

【問合せ先】　長野市保健所健康課　成人保健担当　☎ 026-226-9962

☆ 詳細は「各種検診のご案内（広報ながの５月号と同時配布）」をご確認ください ☆

“家庭で血圧測定をする目的” ご存じですか？

- 三陽保健センター管内は、血圧が高い人の割合が多い傾向にあります(国保特定健診結果から)。
- 高い血圧が続くことによって、血管や臓器（脳/心臓/腎臓）を傷つけてしまいます。ふだんの血圧の状態を正確に知ることは、ご自身の血管や臓器を守ることにつながります。日々の測定値は、血圧手帳などを活用し記録しましょう。

家庭での血圧測定について

① 血圧計の選び方

- 上腕測定タイプや上腕挿入タイプがおすすめ

② 測定方法

- １日２回（朝/夜）

朝：起床後１時間以内、トイレに行ったあと、朝食の前、薬を飲む前
夜：寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける。

測定時のポイント

‣測定は、椅子に座って１～２分経ってから
→座ってすぐだと、血圧が安定していないことがあります。
リラックスして測定しましょう。

‣カフ（腕帯）は心臓と同じ高さに
→カフが心臓よりも低い位置だと、値が不正確になる場合があります。

‣薄手のシャツ１枚なら着たままでもOK

③ 記録

- 測定値は記録し、主治医にみてもらいましょう。
- 家庭血圧の正常値（115/75 ㎜Hg 未満）よりも高い値が続く場合、早めに受診しましょう。

参考：日本高血圧学会　高血圧診療ガイドライン 2019

血圧測定の方法、健診結果の見方等についてご相談希望の方は、
三陽保健センター(☎ 026-259-3434)までお気軽にご連絡ください。