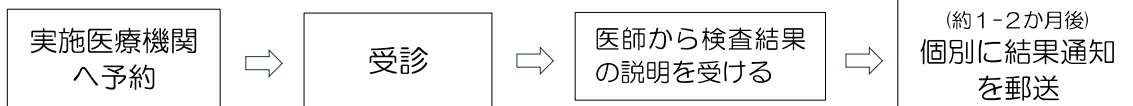




長野市国保特定健診・後期高齢者健診 ・30歳代の国保健診が始まります

- 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
- 受診料 1000円、後期高齢者健診無料
(その他受診料が無料になる場合があります)
- 健診の流れ



～健診結果により、保健師・管理栄養士が訪問させていただく場合があります～

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

☆ 詳細は右上QRコード、もしくは長野市HPからご確認ください ☆

なぜ健診は毎年受ける必要があるのでしょうか!? 裏面コラムへ→

胃がん検診(胃部エックス線検査)のおしらせ

- 対 象 職場等で受診機会のない、今年度40歳以上の方
(昭和62年4月1日以前生まれの方)
 - 会 場
日 程
- | | | |
|----------|---------|-------------|
| 三陽保健センター | 朝陽支所 | 大豆島総合市民センター |
| 7月1日(水) | 7月7日(火) | 9月30日(水) |
- 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180mmHgまたは最低血圧が110mmHg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 ☆

ところで...

なぜ健診は毎年受ける必要があるのでしょうか!?



高血圧や糖尿病で病院に通っているし、薬も飲んでいるから私は受けなくて良いや。

自覚症状が無いし私は元気！めんどうだから受けなくて良いんじゃない？



上記のような声が多く聞かれます。



健診は、**血管**の状態(血管の質と血液のめぐり)を

予測することができる検査です。



健診を毎年受けることで、臓器や血管の変化が分かります。






健診結果から、身体の中で起こっていることをイメージできると、自分の生活と結びつき生活習慣を選択することができます。



選択した生活習慣による身体の変化を次の健診結果で確認することで、将来の生活習慣病発症や重症化を予防することに繋がります。

●現在治療中の方も、血管の状態や体の変化に気づくことができる大事な機会です。

●生きていくうえで特に大切な    を守りましょう。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ 健康・食生活相談のご案内 ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

皆さまの今後の健康づくりの参考としていただくため、下記の日程(完全予約制)で健康・食生活相談を行っています。保健師・管理栄養士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日程：	6/9(火)	7/7(火)	8/25(火)	9/8(火)	10/6(火)
	11/10(火)	12/24(木)	1/28(木)	2/22(月)	3/9(火)

時間：午前中(詳細な時間はお申込み時にご案内させていただきます)

会場：三陽保健センター

【お申し込み/問い合わせ】 三陽保健センター ☎026-259-3434