



特定健診が始まっています！

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。

病気の予防や早期発見には健診が欠かせません。

1年に1回は健診を受け、自分の身体とじっくり向き合ってみましょう。

期 間：**6月2日(月)～10月15日(水)**

対 象：長野市国保加入者で今年度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

受診料：1,000円

下記の人を受診料が無料になります

- 長野市国保加入者で今年度70歳以上の人
- 後期高齢者医療制度加入者
- 市民税非課税世帯の人

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をご確認ください。

心電図検査はR4年度から
全員に検査を実施しています



- 健診結果により、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。

※詳細は、広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内(25～35ページ)」、
または5月下旬に個別にお送りした「受診券」をご確認ください。

※事前に医療機関にお問い合わせの上、受診をお願いします。

期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので早い時期の受診をお勧めします。

※治療中の方も健診を受けて、ご自身の身体の状態を確認しましょう。

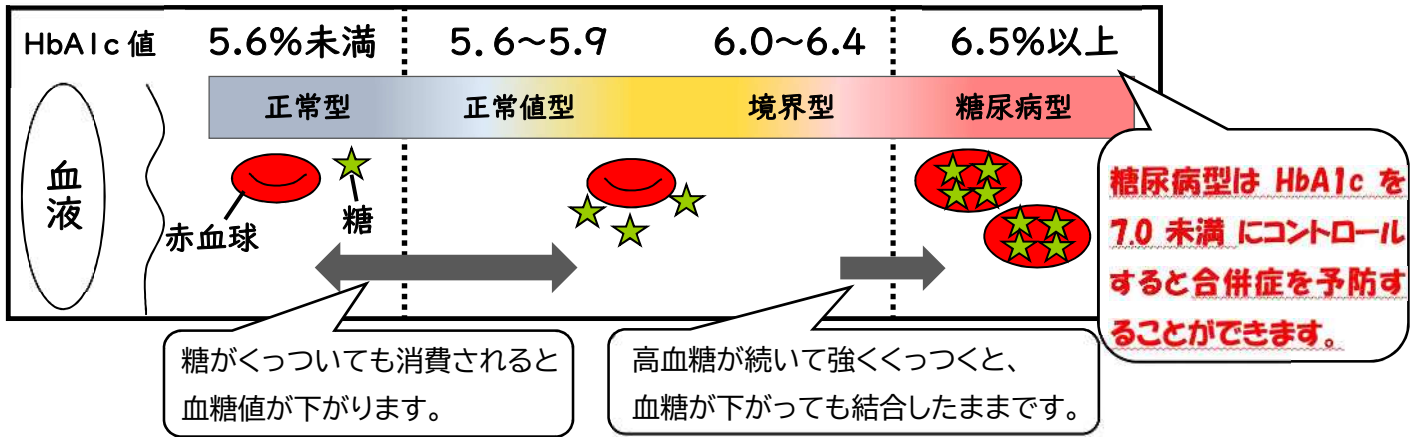
その他、がん検診なども実施しています。

詳しくは「各種検診のご案内」(4月下旬全戸配布の冊子)を
ご覧ください。



糖尿病の指標「HbA1c」をご存知ですか？

HbA1cは普段酸素を運んでいる血球成分に糖がくっついた糖化たんぱくで、約1-2か月の平均血糖値を表します。血液中に糖が多いと全身の血管や細胞に糖化蛋白が蓄積したり、余った酸素が細胞膜をサビ付かせたりして不具合を起こします。だから血糖値を正常にしておきたいのです。



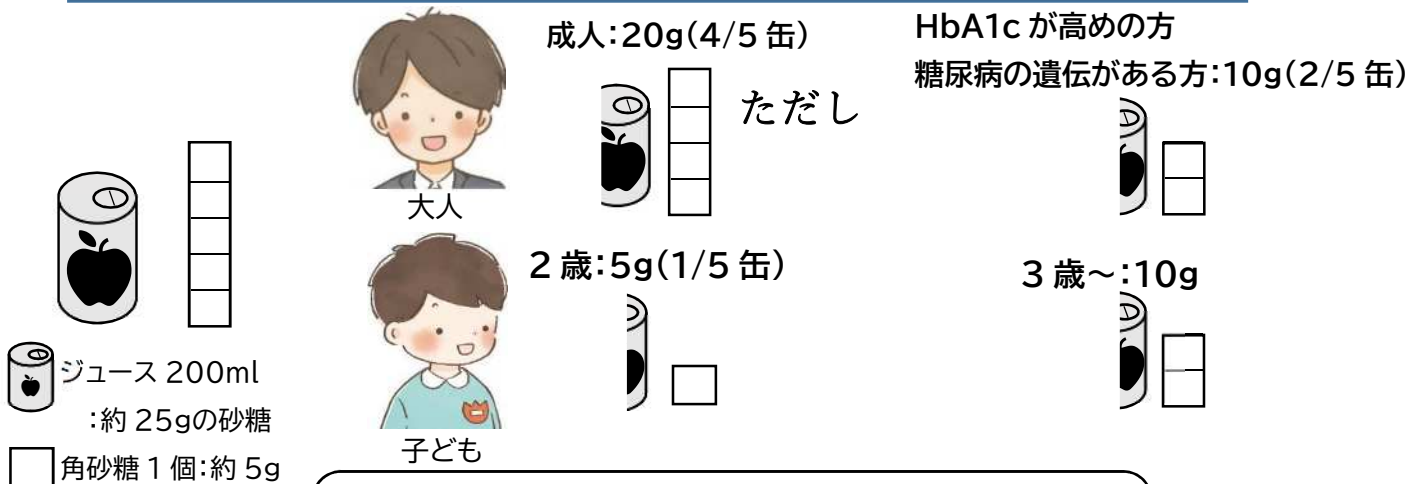
ご自身の値はどの段階に当てはまりましたか？
HbA1cは特定健診で知ることができます。

血糖値とインスリンについて

- インスリンは膵臓からでるホルモンで、糖を処理します。
- 血糖値を下げられるのはインスリンだけです。
- インスリンは使いすぎると尽きてしまいます。
- 砂糖は吸収が早いので、血糖値が急激に上昇します。

血糖値は70-140mg/dlで一定に維持しています。インスリンによって糖は肝臓や筋肉に貯蔵されますが、余ると脂肪にも貯蔵します。

★身体が無理なく血糖を下げられる1日分の砂糖の目安量があります！



子どもはインスリンの生産能力が大人より未熟です。大人並みにインスリンが作られるようになるのは20歳頃。だから子どものうちは砂糖の量を少なくする必要があります。

健診の結果を一緒に確認して、皆さんに合った生活の工夫について一緒に考えます。

健康・食生活相談(要予約)をぜひご利用ください。

6月16日(月) 9:00~11:00 | 7月11日(金) 9:00~11:00 | 8月18日(月) 9:00~11:00

ご予約は西部保健センターへ。電話:026-224-1101 受付時間:平日 8:30~17:15