

回
覧

西部保健
センターだより



第93号 2026年6月発行
西部保健センター
長野市大字安茂里 1777-1
TEL 224-1101/Fax 224-1818



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、自分の身体の変化を経年的にみてみましょう。

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診

対象者 長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の方
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

*健診は、治療中の方や定期通院中の方もすべて対象となります。

期間 6月1日（月）～10月15日（木）

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歳から74歳で、医師が必要と認めた場合に実施）

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）

*後期高齢者健診は無料

※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」、または5月末に個別に送付された「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混雑しますので早い時期の受診をお勧めします。

※健診結果に基づき、長野市保健所健康課（保健センター）や国保・高齢者医療課から電話や訪問、文書等で連絡をさせていただく場合があります。

主治医と健診のタイミングを早めに相談しましょう



※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」をご覧ください。

脂肪細胞が体の中で悪さをすることがわかってきました 自分は何を食べて体重が増えるタイプなのでしょう

★ **自分で診断スタート** 好きでよく食べているものは何ですか？

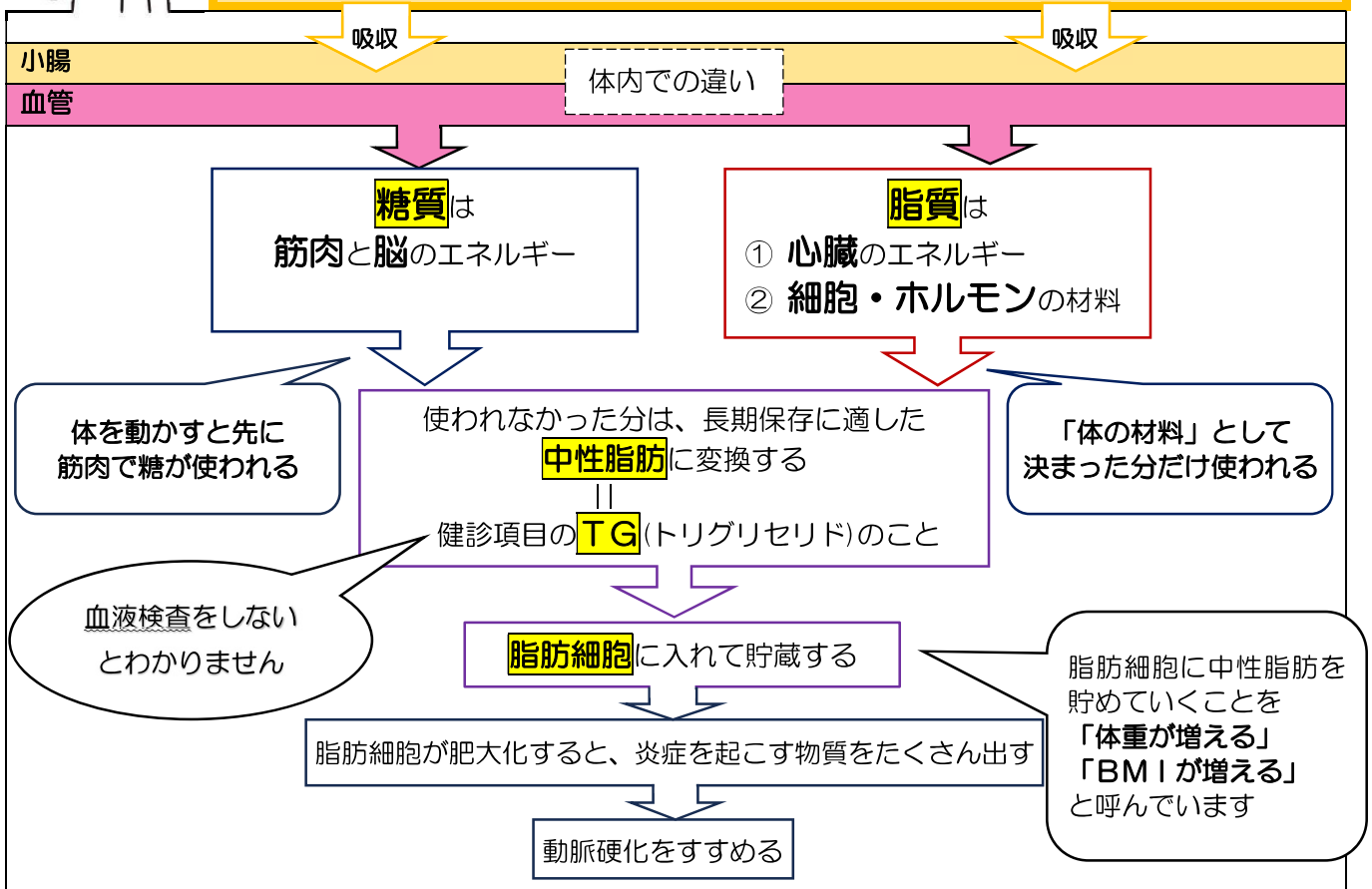
該当するものは
 にチェック

飲み物	<input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> お酒（ビール、日本酒、酎ハイなど）		
菓子 果物	<input type="checkbox"/> あんこ系の和菓子・飴 <input type="checkbox"/> せんべい <input type="checkbox"/> アイスキャンディー <input type="checkbox"/> 果物	<input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> ケーキ <input type="checkbox"/> おかき	<input type="checkbox"/> スナック菓子 <input type="checkbox"/> アイスクリーム
パン	<input type="checkbox"/> あんぱん・ジャムパン <input type="checkbox"/> 菓子パン	<input type="checkbox"/> 食パン	<input type="checkbox"/> デニッシュ系 <input type="checkbox"/> バターロール
麺類	<input type="checkbox"/> うどん・そうめん <input type="checkbox"/> そば	<input type="checkbox"/> ラーメン <input type="checkbox"/> 焼きそば	<input type="checkbox"/> ラーメン（カップ麺）
お米	<input type="checkbox"/> 白米（おにぎりなど） <input type="checkbox"/> 寿司 <input type="checkbox"/> もち	<input type="checkbox"/> カレーライス <input type="checkbox"/> チャーハン	<input type="checkbox"/> カツカレー
おかず			<input type="checkbox"/> カレー（レトルト） <input type="checkbox"/> 肉（唐揚げ、焼き肉他） <input type="checkbox"/> ウインナー・ベーコン



糖質中心タイプ 両方タイプ 脂質中心タイプ

自分の体重が増えるときはどのタイプ？



年に1回血液検査をして、
自分の**中性脂肪**や**コレステロール**、**血糖値**などを確認してみませんか？