

# 戸隠保健センター だより



第39号  
令和6年9月発行  
戸隠保健センター  
長野市戸隠豊岡1550  
電話 254-3800

## 肺がん検診のお知らせ

9月、戸隠地区で検診車巡回による胸部エックス線撮影検査を実施します。  
実施日時・会場については以下のとおりです。  
詳細については5月に配布された「各種検診のご案内」の7～17ページをご覧ください。  
受診される際にはマスクの着用をお願いいたします。  
当日、咳や発熱、息苦しさ、だるさ等の症状がある方は受診をご遠慮ください。

日程	実施時間	会場
9月18日 (水)	9:30～9:45	志垣「和田酒店様」前
	10:05～10:25	平集荷所
	10:40～11:00	旧「現金屋商店様」前
	11:20～11:40	戸隠公民館
	13:00～13:15	五十土生活改善センター
	13:30～13:40	宮ノ前停留所前
	13:55～14:10	中尾口停留所(戸隠第7消防詰所前)
	14:30～14:40	上祖山振興館
	15:00～15:20	下祖山公民館
9月19日 (木)	9:30～9:45	中社公会堂
	10:15～10:30	宝光社振興館
	11:00～11:10	上楠川集荷所前
	11:40～12:00	尾上バス停前
	13:15～13:30	戸隠保健センター
	13:50～14:00	下楠川生活改善センター
	14:20～14:30	西部区活性化促進センター
	14:50～15:00	塚田工業横資材置場
15:20～15:30	上楡木生活改善センター	

対象者: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:無料

受診方法:「各種検診のご案内」10・11ページの受診票に必要事項を記入し、  
検診会場へお持ちください。



集団健診を受けそびれた方へ まだチャンスがあります！

## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診のご案内

実施場所：市内指定医療機関

実施期間：10月15日(火) までです

- ・9月以降は混雑することが見込まれますので、早めの受診をお願いします。
- ・受診の際には、受診券が必要です。
- ・受診券を確認のうえ、医療機関に事前に予約をしてから受診してください。
- ・受診券がお手元がない場合、再発行が可能です。
- ・治療中・経過観察中の方でも健診を受けることができます。
- ・人間ドック・脳ドック及び8月末の戸隠地区集団健診を受けた方は、特定健診を受けたこととなります。二重に受診することはできません。
- ・今年度の健診、人間ドックの結果から、保健師・管理栄養士が訪問し、お話を伺うことがあります。

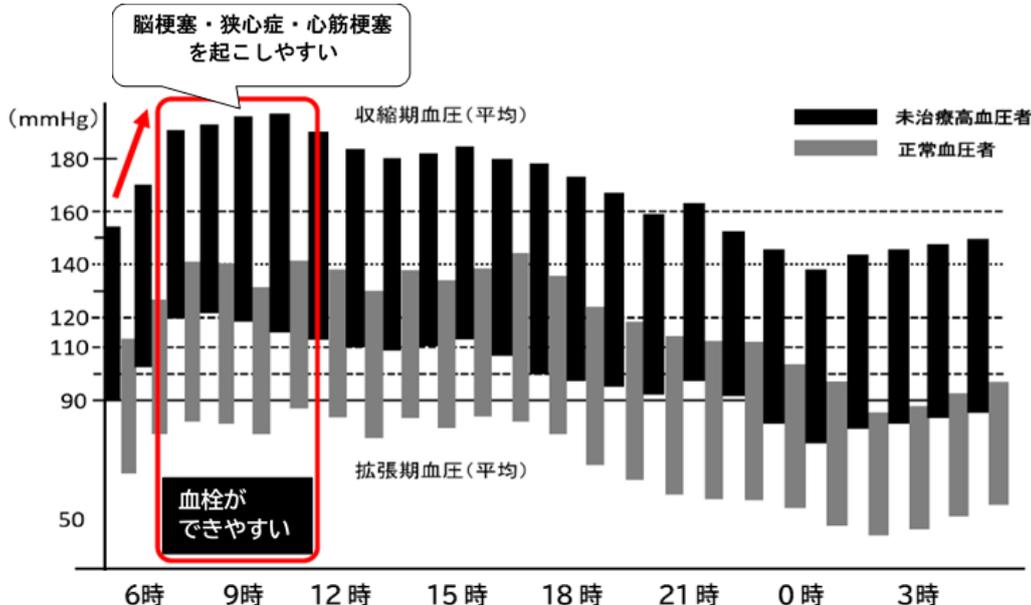


※健康保険協会等の加入者は職場健診(事業主健診)を受診してください。

※健康保険協会等の被扶養者は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

「測るたびに血圧は変わる。どれが本当の血圧かわからない・・・」とよく聞きますが、

### 血圧は食事、会話、日常動作で常に変動しています



正常な人も高血圧の人も  
1日に50 mm Hg以上変化  
しています。

血圧が高い時間が長く続くと、脳、心臓、腎臓の血管を傷つけてしまいます。

1日を通して140 mm Hg以下の低いレベルでの変動にすることが重要です。

血圧の変動を知るためには家庭血圧測定が重要です。測定値を記録して主治医に見てもらいましょう。

血圧のほかに血管を傷つけるリスクがあるかどうかは、健診を受けることでわかります！



健診後は「健診結果説明会」「健康食生活相談」をご利用ください！

※事前に申込みが必要です。

申込み：戸隠保健センター(☎254-3800)