

<p>回 覧</p>	<p>東 部 保 健 センターだより </p>	<p>第 73 号 2024 年 6 月発行 長野市東部保健センター 長野市富竹 1570-1 Tel.295-3330</p>
----------------	---	--

# 健康診断を受けましょう!

治療中の方も  
対象です!

特定健診・後期高齢者健診は、高血圧、高血糖などの生活習慣病の予備群を早期に発見し、生活習慣の改善や治療を行うことで、みなさまが元気で長生きしていただくために実施しています。

## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診 ・30歳代の国保健診が始まっています

<期間> 5月10日(金)～10月15日(火)

<対象者> 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

<内 容> 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査等

<会 場> 実施医療機関

実施医療機関一覧はこちら



<受診料> 長野市国保特定健診・30代の国保健診 1000円  
後期高齢者健診 無料  
※受診料が無料になる場合があります。

- ・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。
- ・詳しくは4月に郵送した受診券もしくは、「各種検診のご案内」25～35ページ(5月配布)をご覧ください。
- ・紛失などにより受診券の再発行を希望される場合は、保険証をお持ちになり、長野市国保・高齢者医療課(市役所第一庁舎2階)または支所で手続きをしてください。

社会保険等加入者本人 : 事業主が職場健康診断を実施します。

社会保険等の被扶養者 : 被扶養者が加入している社会保険等の医療保険者が健康診断を実施します。



自身の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう!

# 胃がん検診(胃部エックス線検査)のご案内

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 1,200円(受診料が無料になる場合があります)  
申込み 5月9日(木)以降、検診受付センターへ受診日の概ね5日前までに  
電話でお申込みください。事前予約が必要です。

**検診受付センター ☎0120-223-969(フリーダイヤル)**

受付時間:平日の午前9時~午後6時(お盆は受付休止)

❀東部保健センター管内(古里・柳原・長沼地区)❀

日程:9月4日(水)・9月5日(木)

会場:東部保健センター



※上記日程は一部抜粋です。他の日程・会場でも受診できます。胃がん検診は同一年度内に、胃内視鏡検査か胃部エックス線検査のどちらか一つを受診できます。

※混雑防止のため受付時間を分けています。受付時間は申込み時にご案内します。  
お申込み後、1~2週間ほどで詳しい受診案内を郵送します。

※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してください。  
検査直前の血圧が最高血圧180mmHg または最低血圧が110mmHg以上の方は、  
検診をお受けできません。

## 健康・食生活相談のご案内

保健師、管理栄養士による個別相談を実施しています。健康診断の結果を振り返り、  
生活習慣病予防のためにできること(食事、生活習慣の改善など)を一緒に考えましょう。  
お気軽にお問い合わせください。

【日時】相談は予約制です。下記より希望日・時間帯を選び、電話でお申込みください。

時間	6月	7月	8月	9月	10月
① 9:00~	25日(火)	11日(木)	2日(金)	30日(月)	22日(火)
② 10:30~	11月	12月	R7年1月	2月	3月
	26日(火)	26日(木)	28日(火)	14日(金)	25日(火)

【持ち物】(お持ちの方)健康診断の結果、おくすり手帳

【申し込み】東部保健センター ☎026-295-3330

運動相談、歯科相談等も実施しています。  
詳しくは「健康カレンダー」をご覧ください。

