



## 長野市国保特定健診・後期高齢者健診・

### 30 代の国保健診のご案内

【期間】 6月1日(月)～10月15日(木)

【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

- ・実施期間中に実施医療機関で、受診券とマイナ保険証または資格確認書等をお持ちになり受診してください。
- ・詳細は 5 月末までに郵送された受診券をご覧ください。
- ・健診結果により、保健師・管理栄養士が訪問等させていただくことがあります。

問い合わせ先 受診券について 国保・高齢者医療課健診担当 ☎026-224-7241  
健診結果について 東部保健センター ☎026-295-3330

高血圧や糖尿病など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。  
健診結果から身体の状態を知ることが病気の予防や早期発見につながります。  
健診は、治療中の人もすべて対象となります。健診のタイミングを早めに主治医と相談しましょう。  
※社会保険等加入者本人及び被扶養者は、事業主・医療保険者にご確認ください。



## がん検診のご案内

～健康に不安のないあなたにこそ受けてほしい検診です～

検診種類	対象年齢(今年度)	受診料	東部保健センター 日程	豊野保健センター 日程
胃がん検診 (胃部 X 線検査)	40 歳以上	1200 円	7/29(水) 9/9(水)	7/9(木)
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	40 歳以上(女性)※	1600 円	7/28(火) 8/25(火) 10/20(火) 11/12(木)	9/15(火)
肺がん検診 (低線量胸部 CT 検査)	40～74 歳	4000 円	10/6(火)	
前立腺がん検診 (血液検査)	50～74 歳(男性)	1700 円	11/18(水)	

※R7 年度にマンモグラフィ検査を受診していない方

・事前予約が必要です。検診実施日の概ね5日前までに、

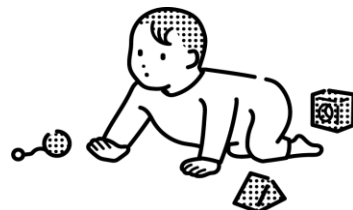
検診受付センター☎0120-223-969(フリーダイヤル。お盆を除く平日午前9時～午後6時受付)

へお申し込みの上、受診してください。

・上記以外にも市内保健センター・医療機関等で実施しているがん検診があります。また、受診料が無料になる場合があります。詳細は「各種検診のご案内(広報ながの5月号と同時配布)」をご覧ください。

# 「あそびましよう」のご案内

東部保健センターでは、こども広場じゃん・けん・ぽんと共催し、お子さんが自由に遊べる広場を実施しています。じゃん・けん・ぽんのスタッフと一緒に色々な遊びを体験しましょう。予約は不要です。お気軽にお越しください。



【日時】時間はいずれも 9:30～11:00 です。

2歳未満	6月	7月	8月	9月	10月
	18日(木)	16日(木)	6日(木)	3日(木)	15日(木)
	11月	12月	R9年1月	R9年2月	R9年3月
	19日(木)	3日(木)	7日(木)	4日(木)	4日(木)

2歳以上	6月	7月	8月	9月	10月
	25日(木)	23日(木)	27日(木)	17日(木)	22日(木)
	11月	12月	R9年1月	R9年2月	R9年3月
	26日(木)	17日(木)	28日(木)	25日(木)	18日(木)

☆2歳未満の子と2歳以上の子のクラスに分かれています。

2歳以上のきょうだいと参加される場合は2歳以上の会にご参加ください。

☆お子様の安全管理は保護者の責任でお願いします。

# 「ぱくぱく相談」のご案内

離乳食や幼児食でお困りのことはありませんか？

管理栄養士が個別相談に応じます。当日は身体計測もできます。

【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 9:30～	2日(火)	1日(水)	4日(火)	1日(火)	5日(月)
② 10:00～	11月	12月	R9年1月	R9年2月	R9年3月
③ 10:30～	4日(水)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	2日(火)

【持ち物】母子健康手帳、バスタオル(身体計測時に使用します)

【申し込み先・会場】東部保健センター ☎026-295-3330

(平日午前8時30分～午後5時15分)