



## 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1日(月)～10月15日(木)**

対 象：長野市国民健康保険加入者で今年度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(※無料になる方もいます。詳細は受診券をご確認ください。)

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

※詳細は、「各種検診のご案内」(広報ながの5月号と同時配布)、

または5月下旬に個別にお送りした「受診券(ピンク色の封筒)」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、健診のタイミングを主治医と相談して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。

### ★市保健師・管理栄養士が家庭訪問しています！

長野市国保特定健診、後期高齢者健診等を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ訪問やお電話をさせていただくことがあります。健診の結果から身体におこっている変化を推測して、血管や脳・心臓・腎臓を守るためにできることを一緒に考えます。

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」(広報ながの5月号と同時配布の冊子)をご覧ください。



# 自分の体知ってる？知らない？今が分かれ道です どちらの道に向かいますか？

## ルート1

### 健診を受けました

#### 40 歳代

特定健診受診券が届いたので健診を受診  
少し血圧が高いので体重を落とすように  
言われた。

#### 50 歳代

少し食生活を変えたら体重が減った。

#### 60 歳代

10 年間毎年健診を受けて体重をキープ。  
血圧も正常になった。

適度に仕事をしながら  
好きな旅行で全国各地へ Go!



自覚症状なく健診を受けなかったら  
分からなかった。  
健診で身体の変化を早く発見できてよかった。

## ルート2

### 健診を受けませんでした

#### 40 歳代

高血圧

糖尿病

特定健診受診券は届いたが仕事は  
忙しいし、特に体調も悪くなかったので  
健診は受けなかった。

#### 50 歳代

疲れやすく、夜遅い時間まで仕事を  
して夕飯を食べるので体重も増えた。  
しかし、自分は大丈夫だと思っていた。

#### 60 歳代

**脳卒中**  
仕事中に突然倒れた。

失業

介護

高額な  
医療費



自覚症状がないから大丈夫だと思っていた。  
体のことを知らなかった。  
分かっていたら気を付けられた…。

## ～健康・食生活相談のご案内～

健診結果を振り返り、生活習慣病予防のためにできることを一緒に考えます。

日 程：6/26(金)、7/23(木)、8/14(金)、9/9(水)、10/27(火)、11/24(火)、  
12/25(金)、1/21(木)、2/19(金)、3/10(水)

時 間：①9:00～ ②10:00～ ③11:00～ (予約制)

会 場：吉田保健センター

申込み：事前予約制。吉田保健センターまでお問い合わせください。

【☎263-7361】