

## 健診はお済みですか？

# 長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診



〇〇 病院へ定期的に受診しているから、健診は受けなくていいかな…。

健診は治療中の人もすべて対象となります。



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。健診を受けることで、血管や臓器の変化を知ることができ、治療や生活改善の取り組みにより、脳心血管病の重症化リスクを回避できているか予測することができます。

年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう！

<対象者> 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

<内容> 問診・身体計測・診察・血圧測定・心電図  
尿検査・血液検査（必要な人は眼底検査）

<実施期間> 10月15日(水)まで  
\*期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので、早い時期の受診をお勧めします。

<会場> 実施医療機関

<受診料> 1,000円（後期高齢者健診は無料）  
\*受診料が無料になる場合があります。



\*詳しくは5月に対象者に郵送された受診券または5月に配布された「各種検診のご案内」26ページをご覧ください。  
\*4月16日以降に国民健康保険に加入された方は国保・高齢者医療課又は支所で受診券の交付申請の手続きを行ってください。上記二次元コードからの申請も可能です。締切りは9月30日までです。



～お問い合わせ先～

【健診について】  
長野市 国保・高齢者医療課 健診担当  
☎026-224-7241

【健診結果の見方について】  
吉田保健センター  
☎026-263-7361

## ～日頃の健康づくりにご活用ください～

### 保健師・管理栄養士が家庭訪問しています！

国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ訪問、お電話をさせていただくことがあります。健診の結果から将来予測されることや予防できることなどを一緒に考えます。

### 健康・食生活相談（予約制）

健診結果を基に生活習慣について振り返り、改善や工夫などについて相談に応じます。一緒に考えてみませんか。お気軽に保健センターをご利用ください。

開催日	10月24日（金）	11月25日（火）	12月25日（木）
	1月28日（水）	2月18日（水）	3月16日（月）

＜時 間＞ ①9時～ ②10時～ ③11時～

＜内 容＞ 管理栄養士による個別相談

＜持ち物＞ 健診結果、お薬手帳（服薬中の方）、血圧手帳など

＜申込み＞ 吉田保健センター ☎ 026-263-7361

9月8日は「休養の日」です！

## 「こころの休養」はとれていますか？

こころが疲れたとき、こんな方法で気持ちを切り替えてみましょう

#### 深呼吸

大きく鼻から吸って、  
ゆっくり口から吐ききる。  
副交感神経が優位に働くので  
緊張がほぐれ、  
自然とリラックスモードになる。



#### からだを動かす

筋トレ・スポーツ  
（ジョギングなど）  
軽いストレッチや体操等



#### 考え方のクセを見直す

今の気持ちを紙に書いて、  
自分の捉え方の「クセ」に  
気づく  
視点を変えて、考え直す



#### 信頼できる人に話す

ひとりで抱え込まず、  
時には相談を



## いつもとちがうなと感じたら…早めの対応を！

ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、体調に異変が出てきます。眠れない、食欲がない、何に対しても気力が湧かないなどの症状が2週間以上続くときは、ひとりで抱え込まず主治医や専門医に受診しましょう。

～お問い合わせ先～

吉田保健センター ☎026-263-7361