

2 健康の保持増進・健康診査

問い合わせ：○長野市国保加入者及び後期高齢者医療制度加入者
国民健康保険課健診担当 ☎ 224-7241

特定健診・後期高齢者健診・健康診査

○生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者
長野市保健所健康課成人保健担当 ☎ 226-9962

※社会保険等（協会けんぽ、組合健保、共済組合、国保組合など）加入者は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

- 対象となる人 ○長野市国民健康保険加入者で今年度 40 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
○今年度 40 歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者
※ただし、妊産婦、6 カ月以上の長期入院者、施設等に入所している人、年度途中の加入者で今年度中に後期高齢者医療制度以外の保険に加入することが決まっている人及び市外に転出することが決まっている人は受診券が届いても、健診の対象外となりますのでご注意ください。
- 内 容 ○基本的な健診の項目 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査
○詳細な健診の項目 心電図検査、眼底検査
※ 40～74 歳の人で今年度の特定健診結果が、血糖、血圧のいずれかの項目において判定基準に該当した人又は不整脈が疑われる人のうち、医師が必要と認めた人に実施します。
- 実施期間 2019 年 6 月 1 日（土）～2019 年 9 月 30 日（月）
- 利用者負担額 1,000 円
※長野市国民健康保険に加入している今年度 70 歳以上の人、世帯主及びその世帯の長野市国民健康保険加入者全員が市民税非課税の人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料になります。
※人間ドック脳ドック補助、国保特定健診、後期高齢者健診は、同じ年度内にいずれかの 1 つしか受けることができません。
※詳しくは 5 月の広報ながのと同時に送付する「各種検診のご案内」をご覧ください。

問い合わせ：○長野市国民健康保険加入者
国民健康保険課健診担当 ☎ 224-7241

人間ドック・脳ドック補助

○後期高齢者医療制度加入者
高齢者活躍支援課高齢者医療担当 ☎ 224-8767

- 対象となる人 ○長野市国民健康保険加入者で今年度 35 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
※ただし、保険料に滞納のある人、妊産婦、6 カ月以上の長期入院者、施設等に入所している人、年度途中の加入者で今年度中に後期高齢者医療制度以外の保険に加入することが決まっている人及び市外に転出することが決まっている人は対象外となります。
- 実施期間 2019 年 4 月 1 日～2020 年 3 月 31 日受診分に補助
- 補助額 ○長野市国民健康保険加入者 15,000 円 ○後期高齢者医療制度加入者 7,500 円
※人間ドック・脳ドック補助、国保特定健診、後期高齢者健診は同じ年度内にいずれかの 1 つしか受けることができません。
※当該ドックの補助申請は、ドック受診予定日の 1 カ月前からとなります。
※詳しくは 5 月の広報ながのと同時に送付する「各種検診のご案内」をご覧ください。

後期高齢者歯科健診

問い合わせ：○長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 229-5320
○高齢者活躍支援課 ☎ 224-8767

- 対象となる人 ○昨年度中に 75 歳になった人のうち、歯科健診の受診を希望する人
※広域連合から、6 月下旬頃に上記対象者に対して案内通知および問診票を直接郵送します。
- 内 容 ○歯の状態の確認、口腔衛生状態の確認、歯周疾患の有無、咬合状態の確認、嚥下機能の検査
- 実施期間 ※歯科健診希望者は、上記期間内に県歯科医師会所属の歯科医院において受診してください。
- 利用者負担額 無料



特定保健指導

問い合わせ：○国民健康保険課健診担当 ☎ 224-7241

健診結果により、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された人に、保健師、管理栄養士などの専門職から、生活習慣病予防のための生活改善プログラムの支援が受けられます。

■対象となる人 健診結果から、以下の4項目により対象者を判定し連絡します。

○腹囲【男性】85cm以上 【女性】90cm以上 またはBMI25以上	○中性脂肪、HDLコレステロールが低い(脂質異常)
	○血圧が高い(血圧高値)
	○血糖が高い(高血糖)

■内容 メタボリックシンドロームのリスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類の支援があります。保健師や管理栄養士等と個別面談で行います。
※特定保健指導は、長野市が委託した一部医療機関、民間事業者等でも実施します。

問い合わせ：○国民健康保険課健診担当 ☎ 224-7241

糖尿病性腎症重症化予防 保健指導

○長野市保健所健康課
ながのベジライフ推進室 ☎ 226-9961

長野市国民健康保険では、糖尿病性腎症等の糖尿病による重症化を予防し、健康な生活が送れるよう保健指導事業に取り組んでいます。保健師や管理栄養士が食事や運動等のアドバイスをを行い、健康と生活の質の維持をサポートします。対象者には、国民健康保険課、長野市保健所健康課の保健師・管理栄養士から訪問・電話・文書等でご連絡します。

■対象となる人 ○HbA1c6.5%以上の糖尿病未治療者
○現在、糖尿病により医療機関受診中のHbA1c7.0%以上の人のうち、
①糖尿病性腎症の病期が、第2期、第3期及び第4期と思われる人
②糖尿病腎症を発症していないが、高血圧・喫煙等のリスク要因を有する人
③その他、保健指導が必要と認められる人

■内容 保健師や管理栄養士が個別で面談を行います。生活習慣について振り返り、何から取り組むと良いかを考えていきます。面談は、保健師や管理栄養士がご自宅へ訪問するか、国民健康保険課・各保健センターで行います。
※病気の基礎知識や生活習慣の改善ポイント等のアドバイスをいたします。

■利用者負担額 無料 ※治療中の人には、かかりつけ医と連携して保健指導を行います。

後期高齢者保健指導

(平成31年度新規事業)

問い合わせ：○長野市保健所健康課ながのベジライフ推進室 ☎ 226-9961

○高齢者活躍支援課 ☎ 224-8767

長野市では、高齢者の特性を踏まえ、寝たきりの要因となり得る「フレイル(虚弱状態)」予防に重点を置き、低栄養防止と生活習慣病の重症化を防ぐ保健指導事業に取り組めます。管理栄養士が食事等のアドバイスをを行い、健康と生活の質の維持をサポートします。対象者には、長野市保健所健康課の管理栄養士から訪問・電話・文書等でご連絡します。

■対象となる人 ○低栄養防止(健診結果において血管障害やフレイルのリスクが高い高齢者)
○生活習慣病の重症化予防(健診結果が受診勧奨判定値を超え、医療機関未受診の人)

■内容 管理栄養士がご自宅に訪問して面談を行います。健診結果と食生活について振り返り、何から取り組むと良いかを考えていきます。生活習慣病の重症化予防対象者には、病気の基礎知識や医療機関への適切な受診を勧奨します。
※フレイルの特性や栄養改善を軸にした生活習慣の改善に関するポイント等のアドバイスをいたします。

■利用者負担額 無料 ※治療中の人には、かかりつけ医と連携して保健指導を行います。

2 健康の保持増進・健康診査

各種検診

問い合わせ：市保健所健康課

詳しくは、「各種検診のご案内」（平成31年度（2019年度）版）をご覧ください。

※「高齢受給者証」または「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの人・市民税非課税世帯の人（世帯全員）・生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者で、検診時に、必要書類（証明書）を提示または、提出いただいた人は、検診料が無料となります。（ただし大腸がん検診は無料となりません。胃がん検診の胃内視鏡検査及び歯周疾患検診は対象者が一部異なります。）

●肺がん・結核検診

- 対象となる人 ○胸部X線検査 / 今年度40歳以上の人
※かくたん細胞診（たんの検査） / 上記胸部X線検査受診者で希望する人
○低線量CT検査 / 今年度40～74歳の人
（胸部X線検査または低線量CT検査のどちらか一方を受診してください。）
- 内 容 ○胸部X線検査 / 問診、胸部X線撮影
※かくたん細胞診 / 3日分蓄たん法
○低線量CT検査 / 問診、胸部CT撮影
- 検診方法 ○胸部X線検査 / 集団検診（検診車による地区内巡回）
○低線量CT検査 / 集団検診（保健センター等）
- 利用者負担額 ○胸部X線検査 / 無料
※かくたん細胞診 / 500円（検体郵送料220円は別途負担）
○低線量CT検査 / 3,800円

●胃がん検診

- 対象となる人 ○胃部X線検査 / 今年度40歳以上の人
○胃内視鏡検査 / 今年度50歳以上で偶数年齢の人
（胃部X線検査または胃内視鏡検査のどちらか一方を受診してください。）
- 内 容 ○胃部X線検査 / 問診、胃部X線撮影
○胃内視鏡検査 / 問診、胃内視鏡検査
- 検診方法 ○胃部X線検査 / 集団検診（保健センター、公民館等にて）
○胃内視鏡検査 / 個別検診（指定の医療機関にて）
- 利用者負担額 ○胃部X線検査 / 1,000円
○胃内視鏡検査 / 3,000円（市民税非課税世帯の人、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は無料になります。）

●大腸がん検診

- 対象となる人 今年度40歳以上の人
- 内 容 問診、便の潜血反応検査（2日法）
- 検診方法 ・個別検診（指定の医療機関にて）
・集団検診 戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区で実施
- 利用者負担額 420円



●乳がん検診

- 対象となる人 ・視触診、超音波検査は今年度 30 歳以上の女性
・マンモグラフィ検査は今年度 40 ～ 74 歳の女性（2 年に 1 回の隔年受診）
（視触診、超音波検査またはマンモグラフィ検査のどちらか一方を受診してください。）
- 内 容 ・視触診・超音波検査／問診、視診、触診、超音波検査
・マンモグラフィ検査／問診、乳房の X 線撮影
- 検診方法 ・視触診・超音波検査／個別検診（指定の医療機関にて）
・マンモグラフィ検査／集団検診（保健センター等にて）

■利用者負担額 視触診・超音波検査 1,200 円 マンモグラフィ検査 1,600 円

※一部地区においては集団検診にて超音波検査を実施します。詳細は対象地区に回覧等でお知らせします。

●子宮頸がん検診

- 対象となる人 今年度 20 歳以上の女性
- 内 容 問診、視診、細胞診
※医師が必要と認めた場合のみ頸部検診に引き続き体部検診を実施します。
- 検診方法 個別検診（指定の医療機関にて）
- 利用者負担額 頸部検診 1,500 円 頸部・体部検診 2,300 円

※一部地域においては集団検診にて子宮頸がん検診（頸部のみ）を実施します。詳細は対象地区に回覧等でお知らせします。

●前立腺がん検診

- 対象となる人 今年度 50 ～ 74 歳の男性
- 内 容 問診、血液検査（PSA 検査）
- 検診方法 集団検診（保健センターにて）
- 利用者負担額 1,600 円

※一部地域においては集団検診での特定健診等と同時に実施します。詳細は対象地区に回覧等でお知らせします。

●肝炎ウイルス検診

- 対象となる人 **一次検診**：今年度 40 歳以上で特定健診等を受診する次のどちらかに該当する人
（特定健診等と同時実施する場合のみ）
 - ・過去に肝炎ウイルス検診の受診機会を逃した人
 - ・広範な外科的処置を受けたことのある人、または妊娠・分娩時などに多量に出血したことのある人のうち定期的に肝機能検査を受けていない人**二次検診**：今年度の特定健診等の結果により肝機能状態が要指導領域にある人

2 健康の保持増進・健康診査

■内 容 問診、血液検査（HCV 抗体検査、HBs 抗原検査）

■検 診 方 法 個別検診（指定の医療機関にて）

■利用者負担額 一次検診 800 円 二次検診 1,300 円

※一部地域においては集団検診にて肝炎ウイルス検診（一次検診）を実施します。詳細は対象地区に回覧等でお知らせします。

●骨粗しょう症検診

■対象となる人 満 40・45・50・55・60・65・70 歳の女性

■内 容 問診、骨量測定

■検 診 方 法 個別検診（指定の医療機関にて）

■利用者負担額 1,000 円

●歯周疾患検診

■対象となる人 今年度 30・40・50・60・70 歳になる人

■内 容 ・問診 ・歯科検査（歯や歯肉等） ・歯科指導等

■検 診 方 法 ・個別検診（指定の医療機関にて）・受付時間：診療時間内（予約必要）

■利用者負担額 500 円 ※今年度 70 歳になる人、市民税非課税世帯の人、生活保護世帯の人、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料になります。

予防接種

問い合わせ：市保健所健康課 感染症対策担当 ☎ 226-9964

●高齢者インフルエンザ予防接種

■対象となる人 65 歳以上の人

※ 60 歳以上 65 歳未満の人で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（身体障害者手帳 1 級）を有する人も対象となります。

■接 種 方 法 個別接種（指定の医療機関にて）

■実 施 期 間 10 月上旬～12 月下旬（詳細は 10 月上旬に地区回覧でご案内します）

■利用者負担額 1,200 円 ※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料になります。

●高齢者肺炎球菌予防接種

平成 31（2019）～2023 年度は、各年度に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる人及び平成 31（2019）年度は、100 歳以上の人（詳細は対象年齢になる人に通知します）

■対象となる人 平成 31（2019）年度の接種対象者

※ 60 歳以上 65 歳未満の人で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（身体障害者手帳 1 級）を有する人も対象となります。※既に肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外です。

65 歳=昭和 29 年 4 月 2 日～昭和 30 年 4 月 1 日生まれ

70 歳=昭和 24 年 4 月 2 日～昭和 25 年 4 月 1 日生まれ

75 歳=昭和 19 年 4 月 2 日～昭和 20 年 4 月 1 日生まれ

80 歳=昭和 14 年 4 月 2 日～昭和 15 年 4 月 1 日生まれ

85 歳=昭和 9 年 4 月 2 日～昭和 10 年 4 月 1 日生まれ

90 歳=昭和 4 年 4 月 2 日～昭和 5 年 4 月 1 日生まれ

95 歳=大正 13 年 4 月 2 日～大正 14 年 4 月 1 日生まれ

100 歳=大正 8 年 4 月 2 日～大正 9 年 4 月 1 日生まれ

100 歳以上=大正 8 年 4 月 1 日以前

■接 種 方 法 個別接種（指定の医療機関にて）

■実 施 期 間 2019 年 4 月 1 日～2020 年 3 月 31 日

■利用者負担額 2,000 円 ※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料になります。



健康相談

問い合わせ：市保健所健康課

2

健康の保持増進・健康診査

	内 容
●健康・食生活相談	健康の維持・増進や疾病予防に関すること（健診データの見方や食生活や禁煙などの生活習慣の改善等）について、保健師・管理栄養士が相談に応じます。
●歯科相談	むし歯や歯周病予防、飲み込み等について、歯科衛生士が相談に応じます。
●難病医療相談	病気や医療について、日頃、不安に思っていることなど専門医師が相談に応じます。（予約制）
●難病療養相談	療養生活について、日頃、不安に思っていることなど保健師、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士が相談に応じます。
●精神保健相談	精神に関する病気やストレス、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題などについて保健師が相談に応じます。専門医師による相談は予約制となります。
●エイズ・性感染症相談 （血液検査）	HIV・クラミジア・梅毒・淋病検査を行います。（無料・匿名）（予約制） エイズ、性感染症などの相談に応じます。 エイズホットライン（相談・検査予約専用電話）226 - 9966
●肝炎ウイルス検査 （血液検査）	B型及びC型肝炎ウイルスの相談・血液検査を行います。 （無料・予約制）

各種健康教室

問い合わせ：市保健所健康課

	内 容
●運動講習会	初めて運動に取り組む人を対象に、生活習慣病予防のための運動方法について学びます。
●成人歯科セミナー	歯周病、飲み込み体操など、口腔と全身の健康づくりについて学びます。
●生活習慣病予防のための健康教室	健診データの見方や糖尿病等生活習慣病予防に関する講話等から、自分や家族の健康づくり・食生活の方法について学びます。