

# 2 健康の保持増進・健康診査

## 特定健診・後期高齢者健診・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
- 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、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 令和 3 年 6 月 1 日（火）～令和 3 年 9 月 30 日（木）
- 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
- 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

## 人間ドック・脳ドック補助

- 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、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 令和 3 年 4 月 1 日～令和 4 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。



## 特定保健指導

問い合わせ：  
○国民健康保険課健診担当 ☎ 224-7241

長野市国保特定健診の結果により、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、管理栄養士等の専門職から、生活習慣病予防のための生活習慣の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	○中性脂肪が多い、HDL コレステロールが少ない（脂質異常）
	○血圧が高い（血圧高値）
	○血糖値が高い（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  
○長野市保健所健康課  
ながのベジライフ推進室  
☎ 226-9961

## 糖尿病性腎症等重症化予防 保健指導

長野市国民健康保険では、生活習慣病の重症化による糖尿病性腎症等を予防し、健康な生活が送れるよう保健指導を行います。

■対象となる人 国保特定健診の結果

- HbA1c 6.5%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人のうち、①～③に該当される方
  - 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 糖尿病性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、ご自宅や各保健センターなどで、個別に病気の基礎知識や食事・運動等の生活習慣の改善ポイント等のアドバイスをを行います。治療中の人には、かかりつけ医等と連携して保健指導を行います。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等から、訪問・電話・文書等でご連絡します。

■利用者負担額 無料

# 2 健康の保持増進・健康診査

問い合わせ先  
○国民健康保険課健診担当  
☎ 224-7241  
○長野市保健所健康課  
ながのベジライフ推進室  
☎ 226-9961  
○地域包括ケア推進課  
☎ 224-7935

## 高齢者の保健指導

### ●高齢者の特性を踏まえた個別保健指導等

生活習慣病の重症化やフレイル・オーラルフレイルを予防するため、かかりつけ医等と連携し、家庭訪問により、保健指導・栄養指導・歯科指導等を行います。

- 対象となる方 国保特定健診、後期高齢者健診の受診結果から
  - \*血圧が 160 / 100mm Hg 以上で未治療の方
  - \*HbA1c7% 以上で未治療の方
  - \*腎機能の低下や、尿蛋白が(+)以上で未治療の方
  - \*その他、保健指導等が必要な方

■利用者負担額 無料

### ●通いの場等での健康教育・健康相談

身近な地域の通いの場\*<sup>1</sup> 等へ医療専門職が出向き、フレイル\*<sup>2</sup> や生活習慣病重症化予防のための健康学習を行います。令和3年度は、モデルの4地区と中山間地域で実施します。

- ※1：通いの場とは、高齢になっても年齢や心身の状況等に関わらず、誰もが参加でき、健康づくりや介護予防につながる活動の場
- ※2：フレイルとは、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間で、早期に適切な運動、バランスの良い食事、外出、交流などを行うことによって、再び、健康で活動的な暮らしに戻れる段階のことです。

## 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  
○令和2年度に76～79歳になった人のうち、直近で生活習慣病に係る受診経歴があり、令和2年度に歯科医療の受診がなかった人  
※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 ※令和3年7月1日(木)～令和3年12月30日(木)の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

## 各種検診

問い合わせ：長野市保健所健康課 成人保健担当 ☎226-9962

実施期間、会場など詳しくは、広報ながの5月号と同時に配布した「各種検診のご案内」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  
○低線量胸部CT検査 / 今年度40～74歳の人  
（胸部X線検査または低線量胸部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  
○低線量胸部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）  
○低線量胸部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）  
○低線量胸部CT検査 / 4,000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 / 1,200円  
○胃内視鏡検査 / 3,000円

### ●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・信州新町・中条地区で実施
- 利用者負担額 440円

## 2 健康の保持増進・健康診査



### ●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などでお知らせします。

### ●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

※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などでお知らせします。

※医師が必要と認めた人のみ、頸部検診に引き続き体部検診を実施します。この場合の受診料は、2,300 円となります。

### ●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
- 検診方法 集団検診（保健センターにて）
- 利用者負担額 1,700 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などでお知らせします。

### ●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

- **内 容** 問診、血液検査
- **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などでお知らせします。

## ●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。

## 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

令和元～令和 5 年度は、各年度に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる人（詳細は対象年齢になる人に通知します）

- **対象となる人** 令和 3 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 31 年 4 月 2 日～昭和 32 年 4 月 1 日生まれ

85 歳=昭和 11 年 4 月 2 日～昭和 12 年 4 月 1 日生まれ

70 歳=昭和 26 年 4 月 2 日～昭和 27 年 4 月 1 日生まれ

90 歳=昭和 6 年 4 月 2 日～昭和 7 年 4 月 1 日生まれ

75 歳=昭和 21 年 4 月 2 日～昭和 22 年 4 月 1 日生まれ

95 歳=大正 15 年 4 月 2 日～昭和 2 年 4 月 1 日生まれ

80 歳=昭和 16 年 4 月 2 日～昭和 17 年 4 月 1 日生まれ

100 歳=大正 10 年 4 月 2 日～大正 11 年 4 月 1 日生まれ

- **接 種 方 法** 個別接種（指定の医療機関にて）
- **実 施 期 間** 令和 3 年 4 月 1 日～令和 4 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。

# 2 健康の保持増進・健康診査



## 健康相談

問い合わせ：市保健所健康課

	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。
●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などから、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。

