



## 国保特定健診・後期高齢者健診がはじまります！

今年度の実施期間は7月1日(木)から11月13日(土)までです。

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。忙しい毎日だからこそ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。

詳しくは個別に送付されます受診券をご確認ください。



## 大腸がん検診の実施期間は、

7月1日から11月13日に変更します。



## 胃がん検診（胃部エックス線検査）が 予約制に変わりました。

○対象者：今年度40歳以上の人（昭和57年4月1日以前生まれ）

※何らかの病気で治療中・経過観察の人は受診について主治医と相談してください

※お身体の状態によっては検診を受けられない人もいます

詳しくは「各種検診のご案内5ページ」をご覧ください



○受診料：1,200円（おつりのないようお願いします）

（受診料が無料になる場合もあります。詳しくは「各種検診のご案内35ページ」をご覧ください）

### <申し込み方法>



- ・「各種検診のご案内」で受診日をご確認のうえ 10日前までに電話でお申し込みください
- ・申し込み：検診受付センター  
0120-223-969（フリーダイヤル）
- ・電話受付時間：平日の午前9時～午後6時（お盆は受付休止）

# 保健事業の紹介

子どもから大人まで、健康・食事などに関する相談事業を行っています。  
歯科相談、運動相談なども行っていますので、詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

## 健康・食生活相談（予約制）

日にち 6/18(金) 7/16(金) 8/17(火) 9/10(金) ※10月以降も行います  
時間 9:00～ 10:00～ 11:00～  
対象 乳幼児から大人まで  
内容 保健師、管理栄養士による個別相談  
離乳食や食事、健康面の相談など。  
健診結果を一緒に見て、体の中の様子を確認することもできます。  
申込み 西部保健センター ☎224-1101 にご連絡ください。



## 健康・育児相談

日にち 毎週月曜日、水曜日  
時間 9:30～11:00  
内容 保健師が健康・育児に関する相談に応じます。  
毎月第2水曜日（8月は第3水曜日）は管理栄養士に相談できます。  
※申込みは必要ありませんので、直接西部保健センターへお越しください。



妊娠・出産・子育てのお悩みは・・・

### \*母子保健コーディネーター

母子保健専任の「母子保健コーディネーター」がおります。妊娠期から子育て期までの様々な不安や悩み事の相談に応じます。お気軽にご相談ください。

### \*マタニティー応援セミナー

R3年度からマタニティーに関する情報を動画配信し、元気な赤ちゃんを迎えるために今できることの情報をお伝えしています。長野市ホームページやYouTubeの長野市公式チャンネルからご覧ください。

### \*妊婦さんのための食講座

妊娠期の体と食を考える体験講座です。健康カレンダーや市HPをご覧ください、講座の3日前までに市保健所健康課管理栄養士 ☎(226-9961) にお申込み下さい。

