



まつしろ 保健センターだより

第48号
2021年6月発行
松代保健センター
長野市松代東条3580-1
電話 278-0021

そうだ！特定健診に行こう



松代地区は

- ① 健診で、血圧 140/90 以上の割合が市内3位
- ② 介護の原因の1位は脳血管で64.1% (市内1位)
…高血圧と関係ありそう

若穂地区は

- ① 介護の原因の1位は脳血管で52.4% (市内2位)
- ② 2位はアルツハイマー病で43.3%(市内2位)

血管を守ること＝脳卒中や認知症の予防
体(血管)をみる手段は、**健診データ**です

治療中の人もぜひ受けてください！



今年の 国保特定健診
後期高齢者健診は
7月から始まります！



詳細は、各ご家庭に
配布された「各種健診
のご案内」をご覧ください。



ウォーキングしませんか

毎週水曜日（祝日・年末年始は除く）

8時40分～9時20分

★申し込み不要。直接センターにおこしてください

★雨天は室内で有酸素運動をします。



どなたでもどうぞ！

健康・育児相談

小さなお子さんの遊びの場
子育ての仲間づくりと
情報交換の場



ゆめっこひろば

毎週（月）

9:30～11:30

第3（月）は
栄養士がいます

毎月第2・4（水）

9:30～11:30

年会費300円
（保険料含む）が
かかります

どちらも申し込み不要です。直接保健センターへお越しください。



子育て中は悩みが多いもの。
気軽にお出かけください。
なお、新型コロナウイルス感染防止のため、
マスク着用でお越しください。

お問い合わせ先 : 松代保健センター ☎ 278-0021