



早期発見・早期治療のために
がん検診を受けましょう！



今年度から胃部エックス線検査
も申込み制になりました！

【胃がん検診】

※同一年度内に胃内視鏡検査・胃部エックス線検査の**どちらか一つ**を受診できます。

	胃内視鏡検査	胃部エックス線検査 今年度から申込みが必要です！
対象者	今年度 50 歳以上偶数年齢の人 (昭和 47 年 4 月 1 日以前生まれで令和 4 年 4 月 1 日までに偶数年齢に達する人)	今年度 40 歳以上の人 (昭和 57 年 4 月 1 日以前生まれ)
検診内容	問診・胃内視鏡検査	問診・検診車での胃部エックス線撮影
実施期間	6 月 1 日(火)～1 月 31 日(月)	5 月 31 日(月)～10 月 26 日(火)
会場	登録医療機関(市内 29 か所) 「各種検診のご案内」をご確認ください	市内どこの会場でも受診できます。 【参考】 若穂保健ステーション：10/14 (木) 松代保健センター：10/26 (火)
受診料	3,000 円 (今年度 50 歳の方は半額)	1,200 円
申込み	必要 11 月 30 日(火)までに 検診受付センター (0120-223-969) へ お申し込みください。	必要 受診日の 10 日前までに 検診受付センター (0120-223-969) へ お申し込みください。

【マンモグラフィ検査】

申込み：**必要** 検診受付センター(0120-223-969)へお申し込みください。

対 象：今年度 40～74 歳の女性で、昨年度、本検査を受診していない人

会 場：市内どこの会場でも受診できます。

【参考】 松代保健センター 11 月 19 日(金)、2 月 3 日(木)、2 月 18 日(金)
若穂保健ステーション 10 月 28 日(木)

【肺がん検診(低線量胸部 CT 検査)】

申込み：**必要** 検診受付センター(0120-223-969)へお申し込みください。

対 象：今年度 40～74 歳の人

会 場：市内どこの会場でも受診できます。

【参考】 松代保健センター 12 月 2 日(木)

※検診を受けられない人や受診料が無料になる人がいます。

検診の詳細や注意事項については、広報ながの 5 月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご確認ください。

今年度の健診はお済みですか？

30歳代の国保健診、長野市国保特定健診、後期高齢者健診は

令和3年11月13日(土)まで です。お早めの受診をお願いします。

健診を受けた方は“健康・食生活相談”をご利用ください

健診結果に合わせた食生活などの生活習慣の改善などについてぜひご利用ください。管理栄養士や保健師が対応いたします。

申込み：事前に電話予約をお願いします。

松代保健センター（TEL 026-278-0021）

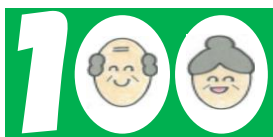
※健診結果により、保健センター保健師から電話や訪問をさせていただくことがあります。



効果的なウォーキング講座

- 日 ち 11月17日(水)
- 内 容 講話（効果的なウォーキングとは？）
実技（準備体操・いろいろな歩き方を体験・整理体操）
- 集合時間 午前8：40（終了は概ね10：00）
- 場 所 松代保健センター
保健センター周辺の道路を歩く予定です
（天候により変更する場合があります）
歩きやすい服装や靴でご参加ください。

受講無料
申込み不要



まで元気！フレイル予防講座

- 日 時 12月1日(水) 午前9：30～11：30
- 内 容 講話（フレイル・ロコモ・サルコペニアとは、元気に過ごすには）
測定（フレイルチェック、お口の健康チェック、筋肉量等の測定）
実技（簡単な運動の紹介）
- 場 所 松代保健センター
- 申込み 11月8日以降に市保健所健康課（☎226-9961）へお申し込みください。（定員15人）