



🌸 年1回の受診を習慣に！ 🌸

長野市国保特定健診・後期高齢者健診・ 30歳代の国保健診を受けましょう



生活習慣病は、自覚症状がないままに進行します。

持病等で定期的に受診している方も、そうでない方も、健診を受け自身の体の状態を確認し、普段の生活を振り返ることが大切です。

○健診対象者：長野市国保加入者で今年度30歳以上の人

※後期高齢者健診は、後期高齢者医療制度に加入している長野市民が対象

○実施期間：5月10日（火）～10月15日（土）

※今年度から、上記健診を受ける方全員が心電図検査を受けられるようになりました。

※厚生労働省では、医療機関に感染防止対策の徹底をお願いしています。健康や持病を管理していくことが、新型コロナウイルス対策にもとても重要です。過度な受診控えをせず、適切に医療機関を受診しましょう。



※詳細は、広報5月号と一緒に配布した「各種検診のご案内」、又は4月下旬に対象者に郵送された「受診券」をご覧ください。

🌸 がん検診の受診もお忘れなく！ 🌸



胃がん検診（胃部エックス線検査）について

7月12日（火）北部保健センター・芋井公民館

8月30日（火）北部保健センター

9月15日（木）浅川支所

対象年齢：今年度40歳以上の人
※事前申込が必要です。受診日の概ね5日前までに検診受付センター（電話0120-223-969）へお申込ください。

※上記日程は、一部抜粋です。他の日程・会場でも受診いただくことができます。

※胃がん検診（内視鏡検査）を今年度医療機関で受診予定の方は、上記検診を受けることができません。

※その他のがん検診について等詳細は、広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご覧ください。

家庭血圧 測定のススめ



高血圧の診断基準		
	収縮期	拡張期
病院で測定	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
降圧治療の対象※		

※糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いません。

正しい家庭血圧の 測り方

手首測定タイプよりも、上腕測定タイプがお勧めです。

- ・まずは朝夕7日間、少なくとも5日間計測し、平均値を調べます。
- ・高血圧の基準を満たす値であれば、かかりつけ医等に相談しましょう。

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1~2分
たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで
測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が 高く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。



日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019

月1回、食生活相談も実施しています(予約制)。

健康に関するご相談は、北部保健センター ☎259-2088(平日 月~金 8:30~17:15)までお気軽にご連絡ください。