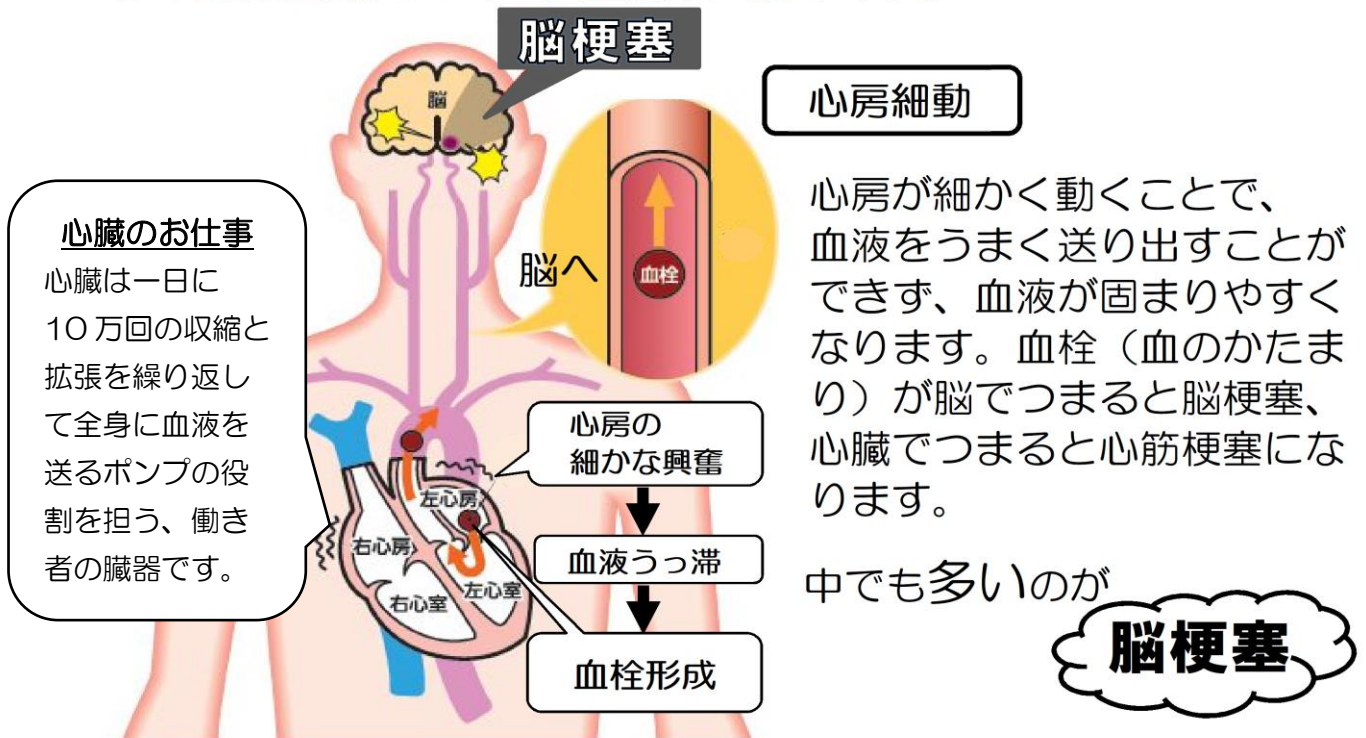




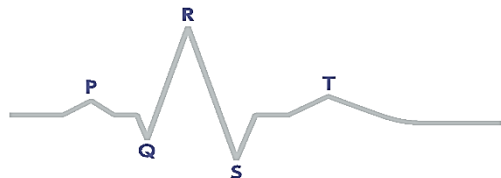
心臓が原因の脳梗塞があります

●心房細動という不整脈が原因です。



心房細動による脳梗塞は重症になりやすく、要介護や寝たきりの大きな原因になると言われていますが、心電図検査で防げる可能性があります！

何がわかるの？ 心電図検査



心電図とは？

心臓は弱い電気を発することで収縮と拡張を繰り返しています。

心電図は電流の変化をグラフで記録することで心臓の状態を外から見る検査です。

心電図でわかること

- ・心臓に余計な負荷がかかっていないか。
- ・心臓に栄養や酸素を送る大事な血管が傷んでいないか。
- ・心臓を動かす電気刺激・リズムが乱れていないか。

心肥大・心筋梗塞・不整脈などが見つかることもあります。他にも、自覚症状として出ていない異常を見ることができます。

今年から、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！

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診は **10月15日(土)まで受けられます！**



※健診は、治療中の方もすべて対象となります。

※健診を受けた方を対象に、保健師・管理栄養士が訪問させていただくことがあります。

※社会保険等の加入者本人は、職場健診をお受けください(事業主が実施します)。
※社会保険等の被扶養者は、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

健診結果を振り返り、改善の工夫など一緒に考えてみませんか？

保健師・管理栄養士・理学療法士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

○健康・食生活相談 **予約制**

・からだの状態を確認し、生活習慣病予防のための食生活などのポイントについて考えます。

| 日程 | 時間 | 申込み先 |
|--------------------------------|----------|------------------------------------|
| 10/17(月) 11/7(月) 12/5(月) | ① 9:00～ | 三陽保健センター (電話:259-3434) ※随時受付 |
| 令和5年 1/23(月) 2/13(月) 3/1(水) | ② 10:00～ | |
| | ③ 11:00～ | |



○運動相談 **予約制**

・「生活習慣病予防のための運動は?」、「姿勢を良くしたい」など、健康づくりのための身体活動について考えます。

| 日程 | 時間 | 申込み先 | 申込み期間 |
|----------|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| 11/17(木) | 13:30～15:30 (30分毎の予約) | 三陽保健センター (電話:259-3434) | 11/9(水)～ 11/14(月) |



※いずれも会場は、【三陽保健センター】になります。