



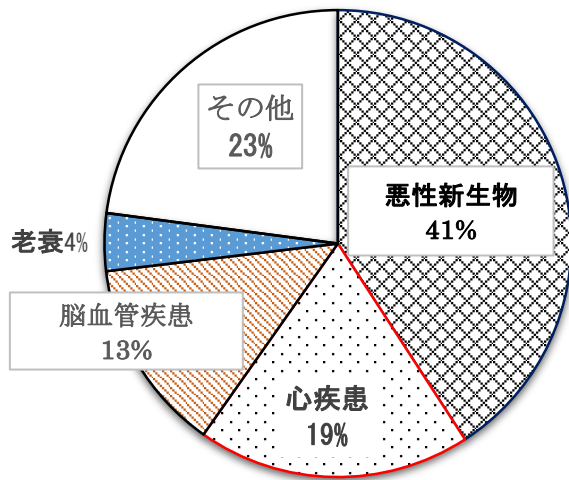
なぜ、がん検診が必要なのでしょう？

がんは「他人ごと」ではありません。
 日本人の2人に1人が一生のうち一度は「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代！
 死亡数はトップです。

**大切な体、あなた自身のために、
 家族のためにがん検診を受けましょう！**

がんは、早期がんを発見して治療すれば、治癒率が高くなるといわれています。

長野市民の死亡原因 R2年



早期がんを発見するためには定期的ながん検診を受診することが最も効果的です。

がん検診を受けましょう

詳しくは「各種検診のご案内」をごらんください。

個別検診

- ◆医療機関へ申し込み
- ◆子宮頸がん 20歳～
- ◆大腸がん検診 40歳～
- ◆乳がん（超音波）30歳～
- ◆胃がん（内視鏡）50歳以上の偶数年齢
 申込は☎ 0120-223-969へ
 受診券を送りますので、お手元に届いたら医療機関へお申し込みください。

集団検診

- ◆検診受付センター
 ☎0120-223-96へお申し込みください。
- ◆前立腺がん 50歳～74歳
- ◆乳がん（マンモグラフィ）40～74歳
- ◆胃がん（胃部エックス線）40歳
- ◆肺がん（次のうちどちらかを選択）
 - 胸部エックス線 40歳～
 - 低線量胸部CT 40歳～74歳

どちらか
 を選択



長野市ホームページ
 から詳細をご覧ください

今年の国保特定健診は 10月14日までです！

皆さん、特定健診はもう受けられましたか？

内臓脂肪の蓄積により血糖値の上昇、血圧の上昇、脂質異常になり、自覚症状のないまま動脈硬化（血管が傷つき硬くなる状態）が進行します。そして血管が傷つくと**心臓病、脳卒中、慢性腎臓病**などの命に関わる病気を引き起こします。
健診結果を見ることで体の変化に気づき、予防することができます！



～心臓に関するお話～

◇心臓は休まず働いています

- ・1分間で約60回拍動し、1時間で200ℓ(家庭用お風呂約一杯)以上の血液を全身に送り出しています。
- ・1日に約10万回の拍動を繰り返し働いています。
- ・心臓の大きさはこぶし大で、毎日頑張って働いています。

◇休まず働いている心臓は正常でしょうか？

- ・最も簡単に心臓の様子を見ることができるのが「心電図検査」です。
- ・「心電図検査」でわかることは「脈の乱れはないか」、「心臓の血管がつまっていないか」です。これらはリズムの乱れや波形の変化でわかり、**狭心症・心筋梗塞・心房細動など不整脈・心肥大・心筋症**などの病気の発見につながります。

- *長野市では昨年から心電図検査を無料で実施しています。
- *受診券は3月1日時点の加入者情報を元に郵送されています。
受診券を紛失された方は右のQRコードから申請可能です。



◇◆健康食生活相談のご案内◆◇

犀南保健センターでは、皆様の健康のお手伝いをしています。健康食生活相談を月1回、実施しております。
健診結果で、血液の状態を一緒に確認してみましょう。
※ 詳しくは令和5年度健康カレンダーP16をご覧ください。

