



長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の 国保健診が始まっています

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の多くは自覚症状がないままに進行します。健診で身体の状態を知ることが病気の予防や早期発見につながります。実施期間中に受診券と保険証をお持ちになり実施医療機関にて受診してください。

【対象者】今年度30歳以上の長野市国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

【実施期間】10月14日(土)まで

- ※ 詳細は「各種検診のご案内」（広報ながの5月号と同時配布）、または4月下旬に対象者に郵送された「受診券」をご覧ください。
- ※ 今年度「人間ドック・脳ドックの受診料補助」を受けた人、または受ける予定の人は、上記健診を同年度内に受けることはできません。
- ※ 健診結果に基づき、国保・高齢者医療課や長野市保健所健康課（保健センター）から電話や訪問、文書等で連絡をさせていただく場合があります。

胃がん検診のご案内

胃がん検診は同一年度内に、胃内視鏡検査か胃部エックス線検査のどちらか一つを受診できます。胃内視鏡検査は2年に一度受診でき、年度内の誕生日で偶数年齢になる人が対象です。

胃内視鏡検査	胃部エックス線検査
【実施期間】6月1日(木) ～1月31日(水)	7月11日(火) 北部保健センター 8月24日(木) 浅川支所 9月22日(金) 北部保健センター
【会場】実施医療機関	

- ※ いずれの検診も事前予約が必要です。
検診受付センター（TEL0120-223-969）へお申し込みください。
- ※ 上記日程は一部抜粋です。他の日程・会場でも受診できます。また、対象となる年齢や受診料にご注意ください。
- ※ 詳細は、「各種検診のご案内」（広報ながの5月号と同時配布）または、長野市ホームページをご覧ください。

健診後のご案内

健診結果の見方を確認したい方、結果で気になるところがある方など健診結果が届きましたら、ぜひ北部保健センターで行っている相談等をご活用ください。

健康・食生活相談

保健師・管理栄養士が個別に相談に応じます。前日までにご予約ください。

開催日	6/15(木)	7/18(火)	8/28(月)	9/21(木)	10/23(月)
	11/27(月)	12/18(月)	1/29(月)	2/15(木)	3/18(月)

【時 間】午前9時から11時 相談時間ひとり40分程度

【申込み】北部保健センター TEL259-2088

運動相談

理学療法士・保健師が個別に相談に応じます。前日までにご予約ください。

開催日	申込開始日
10月10日(火)	9月11日(月)

【時 間】午後1時30分から3時30分 相談時間ひとり40分程度

【申込み】北部保健センター TEL259-2088



運動講習会「血糖値を下げる運動講座」

血糖と運動の関係を知り、日々の生活に取り入れられる運動を探しましょう。

【日にち】8月21日(月)

【時 間】午後1時30分から3時30分

【場 所】北部保健センター

【内 容】講話(血糖と運動の関係)

実技(簡単な有酸素運動、ストレッチ、筋トレ)

【申込先】長野市保健所健康課健康づくり担当 TEL226-9961

申込み締切日 8月17日(木)までにご予約ください。



問合せ 北部保健センター TEL259-2088