



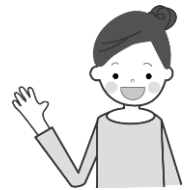
長野市国保特定健診、後期高齢者健診、30歳代の 国保健診が始まっています！

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行していきます。

病気の予防や早期発見には健診が欠かせません。

健診は、治療中・通院中の方もすべて対象となります。

自分の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう！

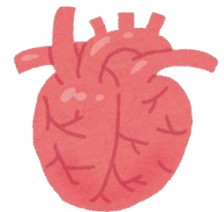


昨年度から健診（国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診）を受ける方全員が
心電図検査も受けられるようになりました。

※詳しくは4月に対象者へお送りした受診券もしくは5月に全戸配布された「各種
検診のご案内」をご確認ください。

健診の実施期間：5月10日(水)～10月14日(土)

💡 心臓に関する豆知識 💡



心臓のはたらき

- ・心臓は1回の拍動で70～80 mlの血液を大動脈へ送り出します。酸素や栄養をすみやかに全身に届け、二酸化炭素や老廃物を運び去ります。
- ・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。

心電図検査って何だろう？

- ・「心電図検査」は、心臓の筋肉から発生する微弱な電気信号を拾い上げ、波形として記録したものです。
- ・リズムの乱れ・波形の変化により、心房細動など不整脈・狭心症・心筋梗塞・心肥大・心筋症などの病気の発見につながります。

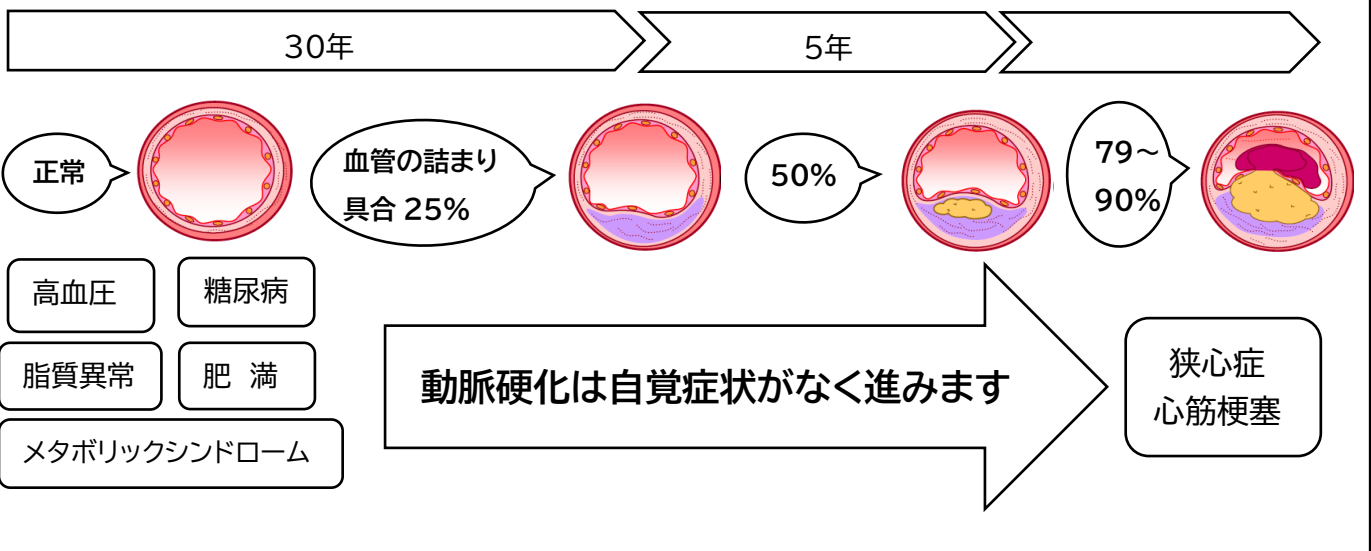
心臓の筋肉に血液を送る血管の変化を見逃さないために

狭心症や心筋梗塞などの生活習慣病は、ある日突然起こるように見えますが、実はそうではありません。臓器の変化が起こる前に、動脈硬化(血管が硬くなる、詰まるなど)を起こしています。血管の変化は、痛みなどの自覚症状はないため、気付かないうちに血管の変化が進行していきます。

命にかかわる心疾患などの生活習慣病を予防するためには、健診を受けることで血管の変化や血管を傷つける危険因子がないかどうかを確認することが大切です。

心臓をとりまく血管の変化

<血管の断面図イメージ>



～健康・食生活相談のご案内～

健診結果について気になる方、個別相談がご利用いただけます。

<日にち> 6/27(火) 7/28(金) 8/29(火) 9/26(火) 10/31(火)

<時間> 9:00～ 10:00～ 11:00～ (各日とも)

<内容> 健診結果をもとに、生活習慣の改善方法などの相談

<担当> 市保健師・管理栄養士

※相談は予約制です。下記までお申し込みください。

※11月以降も実施しています。日程は令和5年度健康カレンダーP16をご覧ください。



健診結果により市保健師・管理栄養士が電話・訪問・文書等でご連絡させていただくことがあります。

問い合わせ 真島保健センター ☎026-286-1010