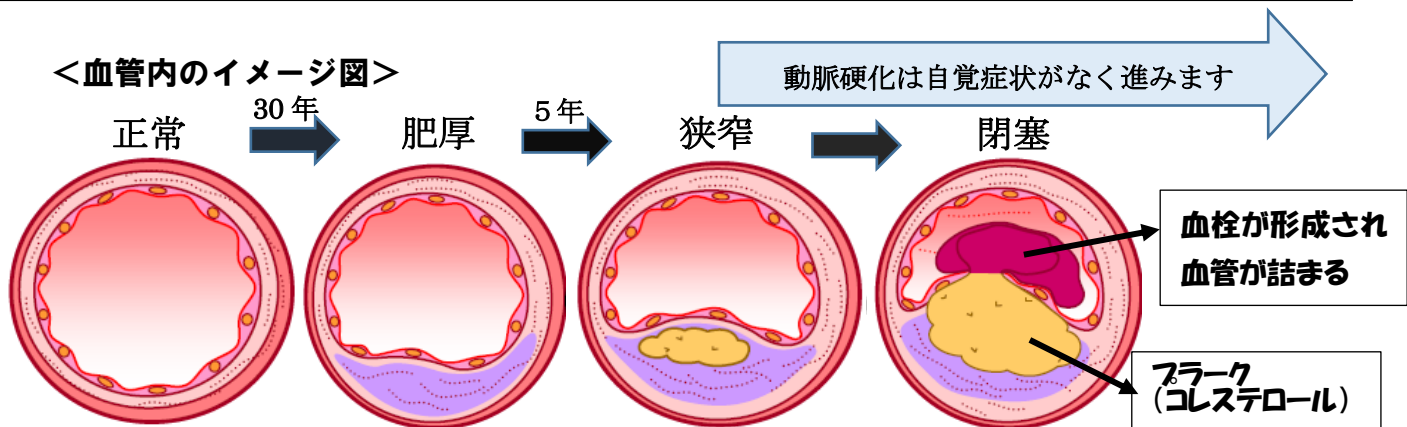




健診でわかる血管の変化

脳血管疾患や心筋梗塞、腎不全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。命にかかわる脳血管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。



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

【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】5月10日(水)～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。

※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。



健診後は「健康サポート相談会」をご利用ください

健診結果にあわせた食生活などの生活習慣改善方法について相談したい方、お電話お待ちしております。

※事前に申し込みが必要です。

申込み:松代保健センター ☎278-0021

一緒にウォーキングしませんか？

●日 時：毎週水曜日（祝日・年末年始は除く）

午前8時40分～9時20分まで

●コース：松代保健センター周辺を歩きます。

悪天候の場合は室内で実施します。

※事前の申し込みは不要です。

当日、松代保健センター玄関にお越しください。

ハルテック
ウォーキングも
できます！
（ご希望の方にお
貸しています）



健康・育児相談

会 場：松代保健センター

日 時：毎週月曜日

午前9時30分～11時

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

第3月曜日は管理栄養士に相談できます。

（7・9月は第4月曜日）



ゆめっこひろば

～子どもたちの遊びの場、子育ての仲間づくり、情報交換の場～

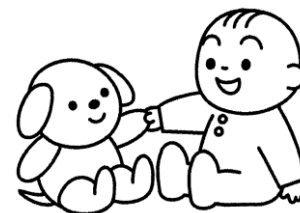
会 場：松代保健センター

日 時：毎月第2・4水曜日

午前9時30分～11時30分（参加時間 自由）

内 容：自由に遊びましょう

★年会費 300 円（保険料・その他）



いずれも申込み不要です。直接松代保健センターへお越しください。