

回
覧

西部保健
センターだより



第 86 号 2023 年 6 月発行

西部保健センター

長野市大字安茂里 1777-1

TEL 224-1101/Fax 224-1818



健康診断を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診は、高血圧、高血糖などの生活習慣病の予備群を早期に発見し、生活習慣の改善や治療などにより進行を抑え、みなさまが元気で長生きしていただくために実施しています

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！ 期間：5 月 10 日(水)～10 月 14 日(土)

対象者：長野市国民健康保険加入者で今年度 30 歳以上の方
後期高齢者医療制度に加入している方

受診料：長野市国保特定健診・30 代の国保健診 1000 円
後期高齢者健診 無料

※事前に医療機関にお問い合わせの上、受診をお願いします。

※詳しくは 4 月に郵送した受診券もしくは、「各種検診のご案内」(5 月配布)をご覧ください。

※受診券を紛失した場合、長野市国保・高齢者医療課、各支所、又は長野市 HP より再発行の手続きが可能です。

WEB 申請はこちら



社会保険等加入者本人



職場健診を事業主が実施します

社会保険等の被扶養者



各健康保険者が実施します



※詳しくは「各種検診のご案内」をご覧ください



保健センター事業の紹介

子どもから大人まで、健康・食事などに関する相談事業を行っています。
歯科相談、運動相談なども行っていますので、詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

健康・食生活相談（予約制）

日程 6/19(月) 7/3(月) 8/28(月) 9/27(水) ※10月以降も行います

時間 9:00～ 10:00～ 11:00～

対象 乳幼児から大人まで

内容 保健師、管理栄養士による個別相談
離乳食や食事、健康面の相談など。

健診結果から、からだの中で起こっていることを一緒に考えます。

申込み 西部保健センター ☎224-1101 にご連絡ください。



健康・育児相談

日程 毎週月曜日、水曜日

時間 9:30～11:00

内容 保健師が健康・育児に関する相談に応じます。

毎月第2水曜日、第4月曜日は管理栄養士に相談できます。

※申込みは必要ありませんので、直接西部保健センターへお越しください。



妊娠・出産・子育てのお悩みは…

*母子保健コーディネーター

母子保健専任の「母子保健コーディネーター」がおります。妊娠期から子育て期までの様々な不安や悩み事の相談に応じます。お気軽にご相談ください。

*マタニティー応援セミナー

マタニティーに関する情報を動画配信し、元気な赤ちゃんを迎えるために今できることの情報をお伝えしています。長野市ホームページや YouTube の長野市公式チャンネルからご覧ください。

*妊婦さんのための食講座

妊娠期の体と食を考える体験講座です。健康カレンダーや市HPをご覧ください、「ながの電子申請サービス」、又は電話で長野市保健所健康課健康づくり担当へお申込み下さい。

