

<p>回 覧</p>	<p>東 部 保 健 センターだより</p> 	<p>第 70 号 2023 年 6 月 発行 長野市東部保健センター 長野市富竹 1570-1 Tel.295-3330</p>
----------------	---	---

## 健康を守るために 特定健診・後期高齢者健診を受けましょう！

特定健診・後期高齢者健診は、増加している生活習慣病の減少をめざして、生活習慣病の予備群を早期に発見し、生活習慣の改善と継続治療などにより症状の出現や進行を抑え、みなさまが安心して医療を受け、元気で長生きしていただくために実施しています。

健診対象者：今年度 40 歳以上の人

実施者：医療保険者(保険証の発行者)

まず、自分が加入している医療保険(保険証)を確認しましょう。



### 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＞ 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

＜内 容＞ 問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査  
心電図検査 等

＜会 場＞ 実施医療機関

健診は、治療中の人もすべて対象となります。自身の体の状態を知るためにも毎年健診を受けましょう。

＜受診料＞ 長野市国保・30 代の国保健診 1,000 円  
後期高齢者健診は無料



※健診を受けられない場合や、受診料が無料になる場合があります。

※お申し込み先や詳細については、4月下旬に郵送された受診券や、広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご確認ください。

※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 の Web 申請より再発行の手続きが可能です。

Web 申請はこちら



# 胃がん検診(胃部エックス線検査)

対象者 今年度40歳以上の人(昭和59年4月1日以前生まれ)

受診料 1,200円(受診料が無料になる場合があります)

申込み 5月9日(火)以降、検診受付センターへ受診日の概ね5日前までに電話でお申込みください。事前予約が必要です。

**検診受付センター ☎0120-223-969(フリーダイヤル)**

受付時間:平日の午前9時~午後6時(お盆は受付休止)

✿東部保健センター管内(古里・柳原・長沼地区)✿

日程:8月30日(水)・9月6日(水) 会場:東部保健センター



※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。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。詳細は、「各種健診のご案内」(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。

※混雑防止のため受付時間を分けています。受付時間は申込み時にご案内します。お申込み後、1~2週間ほどで詳しい受診案内を郵送します。

※会場で血圧を測定します。治療中の方は検査2時間前までにお薬を服用してください。検査直前の血圧が最高血圧180mmHgまたは最低血圧が110mmHg以上の方は、検診がお受けできません。

~健診結果について気になる方~

保健師・栄養士が個別に相談に応じます

健康・食生活相談をご利用ください



【日時】相談は予約制です。下記より希望日・時間帯を選び、電話でお申込みください。

時間	6月	7月	8月	9月	10月
① 9:00~	5日(月)	5日(水)	23日(水)	7日(木)	3日(火)
② 10:30~	11月	12月	R6年1月	2月	3月
	7日(火)	6日(水)	5日(金)	1日(木)	1日(金)

【内容】健康の維持・増進(生活習慣病予防、たばこ相談等)に関することや食事(離乳食、子どもの食事、疾病予防等)に関することなど

【申し込み】東部保健センター ☎295-3330

健診結果により保健師・管理栄養士が訪問やご連絡させていただくことがあります。