**保健センターだより**

保健センター
☎82−3111（内線511）
直通75−6230

# 特定健診・一般健診を受けましょう！




特定健診・一般健診は、生活習慣病の発症や進行、重症化の予防を目的とした健診です。**生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）は自覚症状がないため、気づかないでいると進行していき、生活に支障が出る病気（脳梗塞、心筋梗塞など）を引き起こします。**

ご自身の健康に自信がある方も、医療機関に定期通院している方も、年１回の健診で今の体の状態を確認しましょう。

## 集団健診　**場所：保健センター**（事前に保健センターへの申し込みが必要です。）

| 健診日 | 受付時間 | 対象者・料金 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 12月14日(月)<br>12月15日(火) | 午前９時00分<br>～11時30分<br>午後１時30分<br>～３時00分 | **〇特定健診**：無料（心電図含む）<br>（40歳～74歳で国民健康保険にご加入の方）<br>**〇一般健診**<br>19歳～39歳の方：2,800円<br>75歳以上の方：無料<br>※心電図検査を追加する場合は900円 | ★身体測定<br>★血圧測定<br>★尿検査<br>★血液検査<br>★問診・診察 |

集団健診の日にご都合がつかない場合は、個別健診をおすすめします。

## 個別健診

場　　所：医療機関（医療機関に予約を取る前に、保健センターへの申し込みが必要です。）
実施期間：**令和９年２月27日（土）まで**　※医療機関によって異なる場合があります。
**※個別健診は40～74歳の特定健診、75歳以上の一般健診のみです。（無料）**

# はつらつ健康講演会のお知らせ

千曲市、坂城町の健康実態から糖尿病の予備軍や糖尿病の方の割合が県内では多い状況にあります。糖尿病は脳血管疾患や虚血性心疾患などの原因にもなる疾患ですが、予防・改善のために今から食事や運動を工夫することで、予防や改善できることを専門医にお話ししていただきます。

また、ロビーでは、毛細血管の血流観察や骨密度測定等の簡単ヘルスチェック、保健師による健康相談コーナーも開設しますので、お気軽にご参加ください。

**手話通訳を配置します**



■ 日　時　　11月28日（土）　午後１時～３時30分（講演　２時から）
■ 会　場　　坂城テクノセンター　大研修室
■ 演　題　　糖尿病は『病気の原因になる病気』です
　　～食事と運動を工夫して血糖値を良くしましょう～
■ 講　師　　横浜総合病院糖尿病センター長　田中　逸氏
■ 参加費　　無料
■ 主　催　　埴科地域包括医療協議会
■ 共催・後援　坂城町、千曲市、長野県

◎**問い合わせ先**　保健センター　☎82−3111（内線511）　直通75−6230