



～今年度の健診はお済みですか？～

健診は、自身の健康状態を確認し、病気を予防する大切なものです。
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。

長野市国保特定健診・後期高齢者健診 30歳代の国保健診は 11月13日(土)まで受けられます！

※健診は、治療中の人もすべて対象となります。

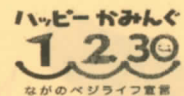
※今年度、まだ健診を受けていない人は、早めにお受けください。

最終月は混み合いますのでできるだけ早めの受診をお勧めします。

受診を希望する医療機関に予め受診日等お問合せの上受診してください。

人間ドック・脳ドックの補助を受けた人、受ける予定の人は対象外となります。

※健診を受けた人で、高血圧の人、高血糖の人、腎臓の機能低下がある人などを対象に、保健師・管理栄養士が訪問させていただくことがあります。



※社会保険等の加入者本人→職場健診をお受けください(事業主が実施します)。

※社会保険等の被扶養者→ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

健診結果を振り返り、改善の工夫など一緒に考えてみませんか？

保健師・管理栄養士・理学療法士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

○健康・食生活相談 **予約制**

・からだの状態を確認し、生活習慣病予防のための食生活などのポイントについて考えます。

日程	時間	申込み先
11/4(木) 12/2(木)	① 9:00～ ② 10:00～ ③ 11:00～	三陽保健センター (電話:259-3434) ※随時受付
令和4年 1/6(木) 2/3(木) 3/3(木)		



○運動相談 **予約制**

・「生活習慣病予防のための運動は?」、「姿勢を良くしたい」など、健康づくりのための身体活動について考えます。



日程	時間	申込み先	申込み開始日
11/24(水)	13:30～15:30 (30分毎の予約)	三陽保健センター (電話:259-3434)	11/8(月)

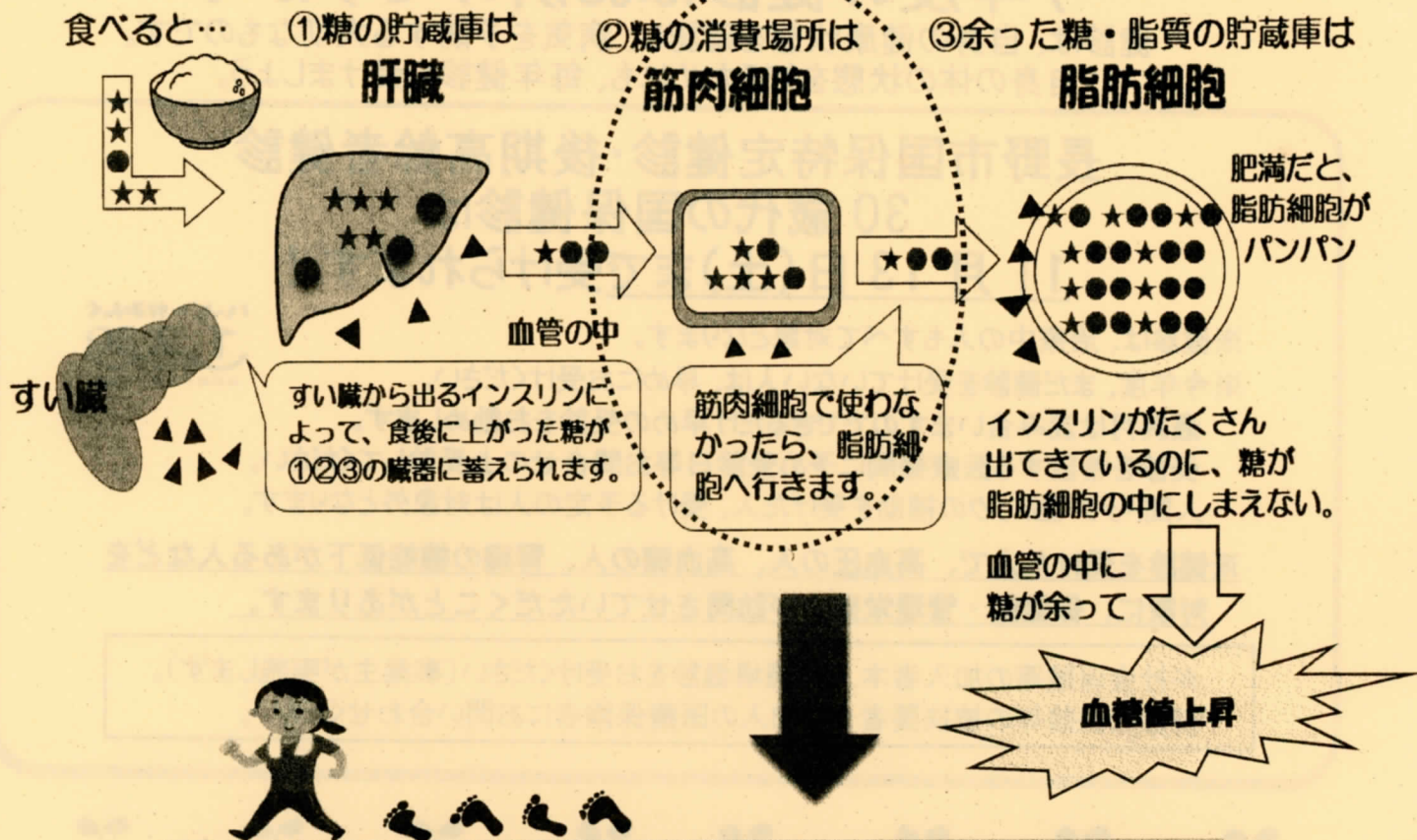
裏面も
ご覧ください

※いずれも会場は、【三陽保健センター】になります。

食事 30 分後の運動で、糖を消費しよう！

食べた糖や脂質はどこに行くの？

★糖
●脂質
▲インスリン



筋肉細胞を使って、効率的に糖を消費！！

血糖値を下げる運動講座

予約制

・「血糖値やHbA1cが高い」、「糖尿病家系で心配」、「糖尿病予防のための運動は？」など、
血糖と運動の関係を知り、
生活に取り入れられる運動を探しましょう。

・血糖値
検査時点での血液中の糖の状態

・HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)
糖尿病の指標
過去1~2か月の平均血糖値

日程	時間	申込み先	申込み開始日
①10/21(木)	13:30~15:30	市保健所健康課 (電話:226-9961)	①10/8(金)
令和4年 ②1/18(火)			令和4年 ②1/11(火)

※定員各日 15 名

※会場は、【三陽保健センター】になります。

筋トレで糖の貯蔵量アップ！
運動で糖の消費量アップ！

