



健康・健診

各種検診

健康診査・がん検診など

問 長野市保健所健康課(若里六丁目) ☎226-9962

▶がん検診など

健診名	内容		対象者	料金	受診期間・受診場所	
大腸がん	問診、便潜血反応検査(2日法)		今年度40歳以上の人	440円	6月～10月 実施医療機関	
胃がん検診	どちらかを選択	問診、胃内視鏡検査(予約制)	今年度の誕生日で50歳以上 偶数年齢に達する人	3,000円 (今年度50歳の方は1,500円)	6月～1月 実施医療機関	
		問診、胃部エックス線撮影(バリウム、予約制)	今年度の誕生日で 40歳以上の人	1,200円	5月～10月 地区実施会場	
肺がん・結核 検診	どちらかを選択	胸部エックス線撮影	今年度40歳以上の人	無料	5月～10月 地区実施会場 (検診車が各地を巡回)	
		かくたん細胞診(希望者)		500円		
		低線量胸部CT検査(予約制)	今年度40歳～74歳の人	4,000円	6月～12月 保健センターなど	
乳がん検診	どちらかを選択	視触診・超音波検査	問診、視触診、超音波検査	今年度30歳以上の女性	1,200円	5月～2月 実施医療機関
		マンモグラフィ検査	問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影)(予約制)	今年度40～74歳の女性で、 昨年度、同検診を受診していない人	1,600円	6月～2月 保健センターなど
子宮頸がん 検診	問診、視診、細胞診		今年度20歳以上の女性	1,500円	5月～2月 実施医療機関	
前立腺がん 検診	問診、血液検査(予約制)		今年度50～74歳の男性	1,700円	6月～12月 保健センターなど	
肝炎ウイルス 検診	問診、血液検査		過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがなく、今年度40歳以上で特定健診などと同時に受診する人	800円	6月～10月 実施医療機関	
骨粗しょう症 検診	問診、骨量測定		満40、45、50、55、60、65、70歳の女性	1,000円	6月～2月 実施医療機関	
歯周疾患検診	歯周病・むし歯などの検診、歯科保健指導		今年度30、40、50、60、70歳になる人	500円 (70歳の方は無料)	6月～1月 実施医療機関 (歯科医院・診療所)	

※高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人(胃内視鏡検診は除く)、市民税非課税世帯の人(事前手続きが必要)、生活保護受給者(事前手続きが必要)、特定中国残留邦人等支援給付受給者は、検診料が無料です(大腸がん検診は除く)。

※歯周疾患検診については対象者へ個別に通知いたします。 ※一部の地区(戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条)は、検診場所等異なります。

〈広告〉



放射線科・内科
磯村クリニック

【診療科目】放射線科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	/
16:00～18:00	●	●	/	●	●	/	/

※初診の方の受付は、午前午後とも診療終了時間の30分前までにされますようお願いいたします。

休診日 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

〒380-0833 長野市鶴賀権堂町2215-3 (大通りエムティービル1F)

TEL 026-234-8282 FAX 026-234-8383



乳がん検診

(マンモグラフィ・超音波検査)



肺がんCT検診

磯村クリニック 長野市

当院の詳しい情報はホームページをご覧ください。



健康診査

受診方法・日程など、詳しくは広報ながの5月号と同時配布の「各種検診のご案内」をご覧ください。

内容 長野市国保特定健診・後期高齢者健診に準じる

対象者

今年度40歳以上で医療保険未加入の生活保護受給者・特定中国残留邦人等支援給付受給者

料金 無料

受診場所

実施医療機関

※受診券の申請手続きが必要です。

●申請先:生活支援課(第二庁舎3階) ☎224-7529

特定健診など

問 国保・高齢者医療課健診担当(第一庁舎2階)

☎224-7241

30歳代の国保健診・長野市国保特定健診・後期高齢者健診

受診方法・日程など、個別に郵送する受診券をご覧ください。

内容

- 基本的な健診の項目:問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査
- 詳細な健診の項目:眼底検査
- ※30歳から74歳の人で健診の結果に基づき、医師が必要と認めた場合に実施

対象者

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

料金

1,000円

※後期高齢者健診は無料、また今年度70歳以上の人、市民税非課税世帯の人は無料

受診場所 実施医療機関 ※一部地域は集団健診も実施

※長野市国保特定健診、30歳代の国保健診、後期高齢者健診受診対象者には、健診開始日までに本人宛てに受診券を送付します(4月中旬以降に国保に加入した方は手続きが必要です)。

●申請先:国保・高齢者医療課健診担当(第一庁舎2階)

☎224-7241

※社会保険などの被扶養者の健診については、各医療保険者にお問い合わせください。

※健診結果が特定保健指導(積極的・動機付け支援)に該当した場合は、ご案内をお送りします。

健康カレンダー・各種検診のご案内

乳幼児健診・予防接種・各種検診や相談などのお知らせが掲載された「健康カレンダー」「各種検診のご案内」を毎年全戸配布しています。1年間の日程が掲載されていますので、大切に保管してお使いください。



各種検診のご案内

令和5年度 (令和5年4月～令和6年3月)

健康に不安のないあなたにこそ、受けてほしい検診です。

受ける検診に切

- 胃がん検診(20歳から)
 - 胃腸エックス線検査 40歳から
 - 胃内視鏡検査 50歳から
- 肺がん(結核)検診(20歳から)
 - 胸部エックス線検査 40歳から
 - 低線量胸部CT検査 40歳～74歳
- 子宮頸がん検診 20歳から、18歳から
- 乳がん検診(20歳から)
 - 触診検査・超音波検査 30歳から
 - マンモグラフィ検査 40歳～74歳
- 骨粗しょう症検診 40歳から、21歳から
- 結尿検査 30歳から、21歳から
- 前立腺がん検診 50歳から、23歳から
- 大腸がん検診 40歳から、24歳から
- 呼吸器ウイルス検診 40歳から、24歳から
- 国保特定健診、後期高齢者健診 30歳から、28歳から
- 健康診査 40歳から、25歳から

【この1冊で長野市の検診の受け方が分かります!】

〈広告〉

患者さまのより良い治療を心がけています

西和田 林クリニック

【診療科目】

外科(内視鏡)・消化器外科・肛門外科・腫瘍内科
放射線診断科・消化器内科・漢方内科

放射線診断・ハイパーサーミア(温熱療法)・大腸CT・栄養療法

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:00~17:30	○	○	—	○	○	—	—

休診日:水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

〒381-0037 長野市西和田1-5-14

TEL 026-263-0884 FAX 026-263-0885

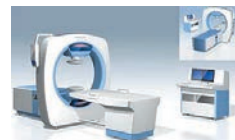
【大腸CT】

大腸ファイバーが辛い方、困難な方に

【マイクロCT検査】自由診療:198,000円(税込)

たった1回5分の採血だけで血中に流れる

がん細胞を捕捉し全身のがんリスクが調べられる



【ハイパーサーミア】

高齢者や他の癌治療が困難な方にも

当院の詳しい情報はHPをご覧ください。

<https://hayashi-c.com>



各種相談・健康教室

問い合わせ

- ①～⑬・⑲・⑳・㉑ 長野市保健所健康課(若里六丁目) ☎ 226-9961
 ⑭・⑮ 長野市保健所食品生活衛生課(若里六丁目) ☎ 226-9970
 ⑯・㉒ 長野市保健所総務課(若里六丁目) ☎ 226-9941

各種相談

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士、薬剤師などが相談に応じます。
 日程、詳しい場所などについては「健康カレンダー」、「広報ながの」などをご確認ください。

番号	相談名	相談内容	相談日時・場所など
①	健康・育児相談	健康や育児に関すること	午前9時30分～午前11時 保健センター 保健センターによって相談できる曜日が異なります。詳しくは保健センターへお問い合わせください。
②	健康・食生活相談	健康維持・増進(生活習慣病予防・たばこ相談など)に関することや、食事(離乳食や子どもの食事、疾病予防など)に関すること	予約制 月1回 午前9時～午前11時 保健センター 保健センターへお申し込みください。
③	栄養相談	健康維持や疾病予防のための食事や栄養に関すること	電話相談 随時
④	運動相談	生活習慣病の予防・改善、膝痛や腰痛の予防など、健康づくりに関する運動について	予約制 市保健所または保健センター 開催日などは保健センターへお問い合わせください。
⑤	健康サポート相談会	特定健診の結果に応じた、生活習慣の振り返りと改善について学習	予約制 保健センター 該当する人に、保健センターからご連絡します。
⑥	歯科相談	むし歯や歯周病予防、歯のみがき方、飲みこみ、かむことなどの相談	予約制 市保健所または保健センター 開催日などは保健センターへお問い合わせください。
⑦	不妊・不育症相談	不妊・不育症に関すること	面接相談 予約制 毎月1回 午後1時～午後4時 電話相談 随時
⑧	思春期保健相談	思春期における体の変化、性に関する悩み、心の問題など	電話相談 随時
⑨	難病研修交流会	医療講話や座談会 患者、家族間の情報交換など	「広報ながの」や市ホームページなどで随時お知らせします。
⑩	難病医療相談	病気や医療について日頃不安に思っていることなど	面接相談 予約制(専門医師) 年数回 午後1時30分～午後3時30分の間の30分程度
⑪	難病療養相談	療養生活について日頃不安に思っていることなど	面接相談 予約制 電話相談 随時
⑫	精神保健相談	精神に関する病気、こころの悩み、ひきこもり、アルコール関連問題、出産後のこころの健康など	面接相談 予約制(専門医師) 毎月第2・4金曜日(第3金曜日は不定期) 午後1時～午後4時30分の間の40分程度 市保健所 面接相談 予約制 市保健所または保健センター 随時 市保健所または保健センター 電話相談 随時 市保健所または保健センター こころの相談専用電話 ☎ 227-4455 平日 午前9時30分～午後4時

ながの100景



善光寺花回廊



巡礼桜

番号	相談名	相談内容	相談日時・場所など
⑬	エイズ・性感染症相談	HIV検査・性器クラミジア検査・梅毒検査・淋菌検査(無料・匿名)、エイズ・性感染症などの相談	血液検査など 予約制 毎週火曜日 午前9時～午前10時40分 毎月第1火曜日 午後5時～午後6時40分
			電話相談 エイズホットライン ☎ 226-9966 平日 午前8時30分～午後5時15分
⑭	肝炎ウイルス検査	B型およびC型肝炎ウイルスの検査(無料)、相談	血液検査 予約制(受検要件あり) 毎月第4水曜日 午後1時30分～午後3時
			電話相談 随時
⑮	風しん抗体検査	風しん抗体検査(無料)、相談	血液検査 予約制(受検要件あり) 毎月第4水曜日 午後1時30分～午後3時
⑯	結核に関する相談	病気や医療についての相談	電話相談 随時
⑰	覚醒剤等薬物乱用に関する相談	覚醒剤、向精神薬、危険ドラッグなど薬物乱用を未然に防ぐための相談、薬物依存による家族の悩みなどの相談	電話相談 随時
⑱	食品衛生相談	食中毒予防や食品表示など食品衛生に関する相談	電話相談 随時
			窓口相談
⑲	医療相談 (医療安全支援センター)	医療に関する疑問や不安などについての相談	面接相談 予約制 ☎ 226-6000
			電話相談 随時 医療相談専用 ☎ 226-6000

健康教室

番号	相談名	相談内容	相談日時・場所など
⑳	各種健康教室	生活習慣病予防のための健康教室、2歳児フッ化物塗布、そのほか健康に関する各種教室を開催します。	開催日などは健康課 ☎ 226-9961)か保健センターへお問い合わせください。
㉑	運動講習会	初めて運動に取り組む人を対象に、生活習慣病予防などのための運動方法について学びます。	「広報ながの」でお知らせします。
㉒	子どもの急病対応講座	お子さんの急病の対応方法などを小児科医の先生がお話します。	「広報ながの」などでお知らせします。

健康づくりのための行動宣言 「ながのベジライフ宣言～ハッピーかみんぐ1. 2. 30～」

健康でハッピー！人生エンジョイ！をめざして生活習慣病の予防に取り組みましょう。

ハッピー
かみんぐ 1

食事の 1 番はじめは野菜から食べよう

ハッピー
かみんぐ 2

毎食握りこぶし 2 つ分の野菜料理とバランスよい食事

ハッピー
かみんぐ 30

一口 30 回よく噛んでおいしく味わおう 食事 30 分後に意識してからだを動かそう



- * 1. 2. 30の実践は、食後の急激な血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。
- * 高齢期の食事では低栄養に気をつけ、肉や魚、豆類などのたんぱく質も忘れずに！

〈広告〉



「食育」と「給食道」で健康社会に貢献

食育とは、時代を担う子どもたちに、日本の美しい食文化を未来へ伝える。また、給食道とは、食事を通じてお客様に笑顔と元気を与え、人々を幸せにすることを目指します。



■本社(み～るんヴェレッジ)
〒381-0003 長野市穂保731番地1
TEL. 026-295-8800

