

保健センターだより

【芋井地区版】



第4号
令和7年5月発行
戸隠保健センター
長野市戸隠豊岡 1550
電話 254-3800

長野市国保特定健診・後期高齢者健診
30歳代の国保健診のご案内
実施期間が6月からに変更になっています。ご注意ください。

実施期間: 令和7年6月2日(月)～10月15日(水)

実施場所: 市内指定医療機関

- ・受診の際には、受診券が必要です。受診券は5月下旬ごろ自宅に郵送されます。
- ・受診券を確認のうえ、医療機関に事前に予約をしてから受診してください。
- ・治療中・経過観察中の方でも健診を受けることができます。
- ・人間ドック・脳ドックを受けた方は、または受ける予定の方は上記健診を同年度内に受けることはできません。
- ・今年度の健診、人間ドックの結果から、保健師・管理栄養士が訪問し、お話を伺うことがあります。

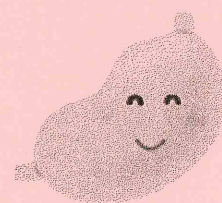


※健康保険協会等の加入者は職場健診(事業主健診)を受診してください。

※健康保険協会等の被扶養者は、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

胃がん検診のご案内

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。胃内視鏡検査は2年に一度受診でき、年度内の誕生日で偶数年齢になる人が対象です。



胃内視鏡検査

【実施期間】6月2日(月)
～1月31日(土)
【会場】実施医療機関

胃部エックス線検査

【日程】7月11日(金)
午前7時～午前7時30分
【会場】芋井公民館

- いずれの検診も事前予約が必要です。検診受付センター(Tel 0120-223-969)へお申し込みください。
- 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。また、対象となる年齢や受診料にご注意ください。
- 詳細は、「各種検診のご案内」をご覧ください。

皆さん、普段の水分摂取はどんな飲み物を飲んでいますか？

気温が上がるこれからの時期、

清涼飲料水のこと知ってほしいことがあります

スポーツドリンク・イオン飲料
(熱中症予防のために飲んでいる
という声も聞きます。)

炭酸飲料
果物ジュース・野菜ジュース
コーヒー飲料
栄養ドリンク剤

これらの清涼飲料水を、沢山飲むと
「ペットボトル症候群」といって
急性糖尿病になることがあります。

清涼飲料水(ジュース)500ml(糖分約10%の場合)⇒砂糖は約 **50g**

体の中では何が起きているのでしょうか？

通常、砂糖の基準量は **20g**、糖尿病がある場合は **10g**

一気に砂糖が吸収され、血糖は正常の約 **10 倍**に！

それを薄めようと、体はさらに水分を欲するため、のどが渇きます

そこで、さらにジュースを飲むと…

血糖が上がり、のどが渇き、さらに飲む…という悪循環に

ジュースを飲むたびに、血糖をさげるため、たくさんのインスリンが必要になります

インスリンを作るのは、すい臓です

インスリンをたくさん使うとすい臓は疲れてしまいます

2型糖尿病

すい臓が疲れ
果てると…

色々な清涼飲料水に含まれる糖分の割合

飲み物の種類	糖分の割合	飲み物の種類	糖分の割合
イオン飲料	平均して 5%	お茶	0%
スポーツドリンク		緑茶・麦茶	
コーヒー飲料 (加糖)	平均して 9%	コーヒー	0%
野菜ジュース	10~25%	ブラック	
		水	0%

普段の水分摂取は水やお茶など
にして、大量の汗をかく作業の際
にはスポーツドリンクなどで塩
分・糖分を適度に補給するなど、
選び方を工夫してみましょう。



健康のご相談やお問い合わせは
戸隠保健センター(☎254-3800)までご連絡ください。