

# お得すぎるぞ!! 住民健(検)診!

長岡市では、お得に健(検)診が受けられます。受けないなんてもったいない!

## 特定健診



実際にかかる費用

約 **11,000円**

受診者の自己負担額

**500円**  
65歳以上は**無料!**

※40歳未満の方、保険証が長岡市国保以外の方は料金が異なります。

## がん検診



実際にかかる費用

各がん検診ごと  
約 **2,000円**  
～ 約 **8,000円**

受診者の自己負担額

各がん検診ごと  
**500円～1,700円**

※がん検診の種類や受診機関によって金額が異なります。詳しくは5～6ページをご覧ください。

結核・肺がん検診は**65歳以上**、その他のがん検診は**70歳以上**の方は上記自己負担額が**無料!!**

# ながおか ウェルネスチャレンジ

健康づくりで500円分の  
ながおかポイント<sup>※</sup>をゲット

アプリでかんたん! 楽しく歩いて健康に!

働き盛りの忙しいあなたへ

スマートフォンのアプリを使用して健康づくりをサポートする事業です。気軽に楽しく健康管理を始めましょう!

ゲーム感覚で  
楽しく続けられる!

カラダの情報が  
ひと目でわかる!

健康づくりで  
ポイントが貯まる!

アプリのインストールなど詳しくはこちらから

ながおかウェルネスチャレンジ **検索**



# あなたの血管は大丈夫?

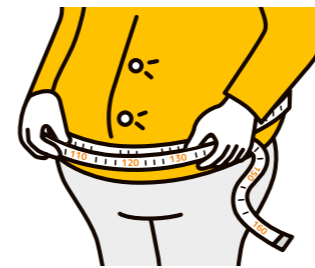
生活習慣病は自覚症状がないうちに悪くなっていく病気です。

## 糖尿病

体中の血管にダメージ

長岡市の特定健診を受けた人のうち、**3人に2人**に血糖値の異常がみられ、その割合は年々増加しています。

初期の合併症には、自覚症状はありません。悪化すると合併症が**コワイ!!**



- し** 神経の障害・・・壊疽\*から下肢切断も  
えそ かし  
※体の一部が腐ること
- め** 網膜症(目)・・・失明する恐れ
- じ** 腎 症・・・腎不全から透析へ

## 高血圧

自覚症状なく進行するサイレントキラー

長岡市の特定健診を受けた人のうち、**2人に1人**が高血圧です。高血圧は「脳血管疾患」の最大の原因です。

→ **要介護の原因疾患の第1位**です。



## 糖尿病

## と高血圧

は血管に大きな負担をかけ、動脈硬化を招きます。

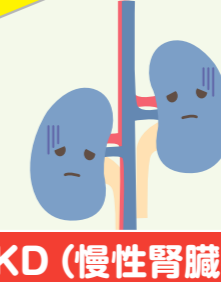
動脈硬化が進行



**脳卒中**



**心筋梗塞**



**CKD (慢性腎臓病)**

などの原因に!

あなたの健康を守るために、

**年に1度 受けよう 特定健診**