

# お得すぎるぞ!! 住民健(検)診!

長岡市では健(検)診を受ける皆さんの受診費用を補助しています。  
こんなにお得な住民健(検)診! 受けないなんてもったいない!!



**特定健診** (個別健診で心電図及び眼底の検査を同時に実施する場合)

実際にかかる費用

- 基本的な健診項目 ..... 8,626円
- 貧血検査 ..... 231円
- クレアチニン、総コレステロール検査 ..... 66円
- 心電図検査\* ..... 1,430円
- 眼底検査\* ..... 638円

\*当日の血圧等から医師が必要と判断した方のみ実施します。

合計10,991円



受診される方の負担額

**500円!!**

さらに!! 65歳以上は**無料!!**

※40歳未満の方及び保険証が長岡市国保以外の方は料金が異なります



## 各がん検診

実際にかかる費用 (一部の例)

- | 検診項目          | 費用     | 負担額                     |
|---------------|--------|-------------------------|
| 胃がん検診         | 5,685円 | 1,000円!!                |
| 大腸がん検診        | 4,610円 | 1,200円!!                |
| 子宮頸がん検診       | 8,257円 | 1,700円!! (クーポン券対象者は無料!) |
| 乳がん検診 (40歳代)  | 6,617円 | 1,300円!! (クーポン券対象者は無料!) |
| 乳がん検診 (50歳以上) | 4,319円 | 800円!!                  |
| 結核・肺がん検診      | 1,976円 | 500円!!                  |



さらに

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**の方は上記負担額が**無料!!**  
詳細は5・6ページへ!!

## ながおか ウェルネスチャレンジ

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せんか?

**“見る”から始める健康づくり**  
歩数や食事、体重などあなたのカラダ情報がひと目でわかる!

**“楽しく”習慣化**  
「まあいいか」から「さあやろう!」  
健康づくりに役立つ情報を掲載。講座やイベントの情報もお知らせ!  
歩数ランキングなどクセになる楽しさ

**“お得に”**  
歩いてポイ活、記録でポイ活  
一定数ポイントを貯めると「ながおかペイポイント」に交換できます

ウォン \アプリ(WoLN)のダウンロードはこちらから/  
事業概要は公式HPをチェック!

ながおかウェルネスチャレンジ 検索

# 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。

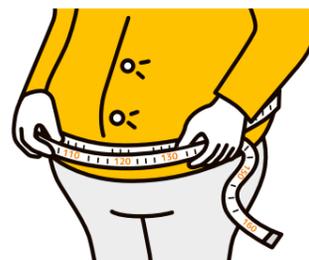
## あなたの血管は大丈夫?

### 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  
\*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

### 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!

健康に自信がある方も、通院中の方も、

**年に1回特定健診を受診しましょう。**

健診を受けたら、結果を必ず確認 ⇒

