

健康は、退職後もご自身で守る大切な財産です

J A グループを退職された皆様へ

退職後も、年に1度は人間ドック・がん検診を

退職後は、健診を受ける機会が減りやすくなります。がんや生活習慣病は自覚症状がないまま進むことがあります。元気な今こそ、年に1回の確認が大切です。

人間ドックや、お住まいの市町村の健診・がん検診を活用しましょう。案内が届いたら内容を確認し、受診時期を逃さないようにしましょう。

主な受診項目と目安

人間ドック	年に1回
大腸がん検診	40歳以上・年1回
肺がん検診	40歳以上・年1回
胃がん検診	50歳以上・2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性・2年に1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性・2年に1回

人間ドックのご予約・ご相談

お近くのJ A長野厚生連の人間ドック窓口へお問い合わせください。

検診費用について

公費負担により、無料または少ない自己負担で受けられる場合があります。詳しくは、市町村の窓口へご確認ください。

ご自身とご家族の安心のために

ご自身とご家族の安心のために、健診受診を続けましょう。

※現在治療中の方や、受診に不安のある方は主治医にご相談ください。

ご予約・ご相談

佐久総合病院 人間ドック科	TEL 0267-82-2688
浅間南麓こもろ医療センター 保健予防課	TEL 0267-22-1070(代)
北アルプス医療センターあづみ病院 健康管理課	TEL 0261-62-3166
長野松代総合病院 健康管理課	TEL 026-278-3500
北信総合病院 健康管理部	TEL 0269-22-4838
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 健康管理科	TEL 0268-44-2155
南長野医療センター篠ノ井病院 健康管理センター	TEL 026-292-2261
南長野医療センター新町病院 健康管理センター	TEL 026-262-3113
富士見高原病院 健康管理課	TEL 0266-62-8619
下伊那厚生病院 健康管理課	TEL 0265-48-8100
長野PET・画像診断センター	TEL 0120-780-336

J A 長野厚生連

