

受けていますか

特定健診

後期高齢者健診

後期高齢者歯科口腔健診

広報やすぎ「どげなかね」6月号とともに「令和6年度 健診のしおり」を全戸配布しました。このしおりは、各種がん検診、国民健康保険被保険者が対象の特定健診・ミニドック・脳健診、後期高齢者医療被保険者が対象の健康診査・歯科口腔健診のスケジュールや受診の仕方をお知らせしています。

すでに受診期間が始まった健診(検診)もあります。あなたは健診(検診)を受けていますか？

特定健診とは

特定健診とは、生活習慣病の早期発見と予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行していることも少なくありません。症状がでにくい病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的な健診を受けることが大切です。

特定健診の目的

第一に健診結果から生活習慣を改善し、病気を予防することです。自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組みきっかけとしましょう。

第二に、病気を早期に発見し、早期治療につなげることです。早期発見・早期治療により、長期におよぶ通院や入院治療が回避されることで、貴重な時間やお金を費やさなくて済むことにも繋がります。

自分自身の健康のためにもご家族のためにも、1年に1回は必ず受診しましょう。

健診の受診割合

私たちの健康維持のために大切な健診について

「元氣だから」
「時間がない」
「病気になるはず」
「定期的に通院しているから健診は受けなくてもよい」
「思っていますか？」

安来市国民健康保険の特定健診と後期高齢者健診はそれぞれ約4割、後期高齢者歯科口腔健診は約1割の人しか受診していません。多くの人が特定健診等を受けていない状況です。

安来市の特定健診

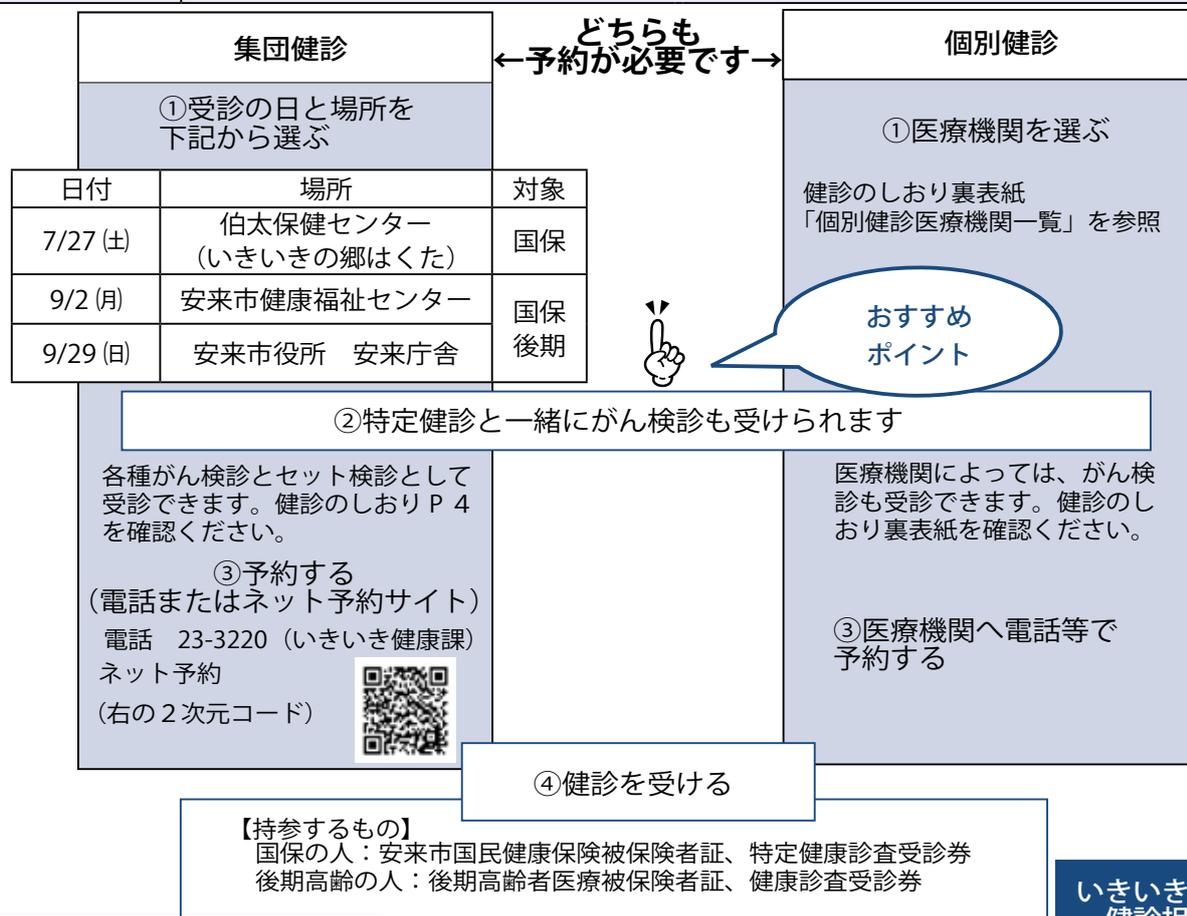
後期高齢者健診

健診は保険者から案内します。社会保険に加入中の人は勤め先を通じて、安来市国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している人は市役所から健診の受診券が届きます。

国民健康保険の人は6月中旬頃、後期高齢者医療の人は、8月中旬頃に郵送されます。予約は簡単です。受診券が届いたら、予約をして、受診をしましょう。次のページを確認ください。

安来市の特定健診・後期高齢者健診

	国民健康保険	後期高齢者医療
健診期間	7月1日～11月30日	9月1日～11月30日
対象者	40歳～74歳（昭和24年10月1日～昭和60年3月31日生まれの人）	昭和24年9月30日以前に生まれた人または障がい認定を受けた65歳以上の人
料金	無料	
検査内容	身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、生活習慣の問診（服薬歴・喫煙歴など）、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査（必要時）	身体計測（身長・体重・BMI）、生活習慣の問診（服薬歴・喫煙歴など）、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査（必要時）
受診方法	集団 / 個別	



特定保健指導を受けましょう

国保の人で、健診結果から特定保健指導の対象になった人は、医師や管理栄養士、保健師の指導を受ける事ができます。指導を受けて生活習慣の見直しや改善のきっかけづくりしましょう。「異常なし」であっても、年に1回は体の自己点検をしましょう。日々の習慣が、あなたの健康をつくります。

問い合わせ

いきいき健康課 ☎ 23-3220

いきいき健康課
健診担当

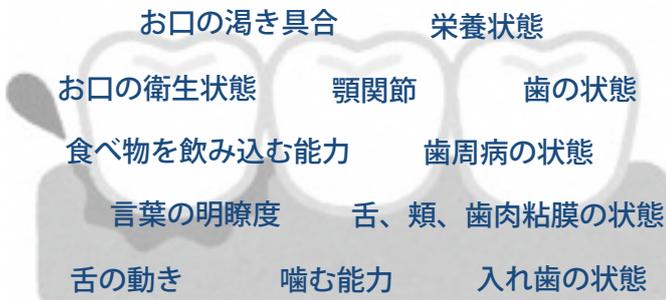
地区の人とお話すると、「忙しくて後回しにしてしまう」「自分はまだ大丈夫だから・・・」という人もいらっしゃいます。今の体の状態を知ることは、未来の健康につながりますのでぜひ多くの人に受けていただきたいです。健診結果は、みなさんの体からのメッセージです。健診を受け、ご自分の体や生活と向き合ってもらえるといいなと思います。



▲飯塚保健師



歯科口腔健診の内容



後期高齢者
歯科口腔健診

健康で自立した生活を送るためには「食べる」ことが大切です。歯や口腔内の健康を保つことによって、おいしく「食べる」ことができ、低栄養や誤嚥性肺炎を予防することができます。

後期高齢者医療加入者のうち、その年度に76～85歳になる人は歯科口腔健康診査受診券が届きます。健診を受けて、自分の口腔内の健康状態を知りましょう。健診では、むし歯や歯周病だけでなく、入れ歯の状態や噛む・話す能力などについても調べます。

健診の受け方

受診券が届いたら・・・

今年度76～85歳になる人
(昭和14年4月2日～昭和24年4月1日生まれ)

①受診期間を確認します。
9月1日～11月30日です。

②受診する医療機関を決めましょう。

受診券と同封されている「実施機関一覧表」から選んでください。

③歯科医療機関へ予約の電話をしましょう。

④受診します。(健診は無料)

「歯科口腔健康診査受診券」と「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちください。

健診がおわったら

歯科医師や歯科衛生士等が個別に保健指導を行います。

治療が必要と判断された場合は、受診をしてください。(かかりつけ医がある場合は結果について相談ください)

日頃からしっかりと噛んで食べることや歯磨きを丁寧にするなど意識することも大切です。

令和6年度から
対象になる人へ

対象になる人へ

令和6年度から、歯科健診の受診対象になる人へ、受診券とは別に歯科健診の対象であることをお知らせするハガキを発送しています。

「歯医者へ通院しているから健診は受けなくてもいい」「痛みがないから歯医者はいいや」「入れ歯だから歯科健診は受けない」ではなく、通院していても、むし歯がなくても、歯がなくても健診を受けましょう。

ご存じですか？

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のことです。舌を含めた口の周りの筋肉が衰えることで、「話しがしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などがおこります。健康な状態と要介護状態の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」の段階があります。オーラルフレイルの症状は、「フレイル」の初期に現れ、老化の初期のサインとも言われています。オーラルフレイルを予防するには、歯と口の健康を保つことが大切です。具体的には、「口の中を清潔に保つこと」そして「加齢で衰える口腔

いきいき健康課
歯科健診担当



▲内田栄養士

全身の健康は口の中から。食べることは生きることに直結しています。歯科口腔健診では、口の中の歯の状態を調べるだけでなく、食べ物を飲み込む力・噛む力や栄養状態などを調べることが出来ます。歯の健診は他の健診に比べて二の次になりがちですが、一年に一度の無料の健診ですので、ぜひこの機会に健診を受けていただきたいです。

機能の維持・改善に努めることがポイントです。フレイル予防のため、歯科健診や健康講座などを活用して、お口の健康を保ちましょう。

元気うちから
歯はいのち講座

いきいき健康課では、歯の健康寿命を延ばすための講座を行っています。歯科衛生士から歯周病予防、たばこの話、ブラッシング指導などを受けます。(西谷和楽会)



問い合わせ いきいき健康課
☎ 23-3220

