

健康  
長寿

令和元年度

無料!!

# 歯科健診のお知らせ

期間

令和元年 令和2年  
7月1日(月)～1月31日(金)

場所

埼玉県歯科医師会  
会員の歯科医院 ※要予約

対象

昭和18年4月2日から昭和19年4月1日までに生まれた方

## お口の健康が衰えると、こんなことが・・・

固い肉や野菜が  
食べられなくなって、  
栄養不足に

歯を失って  
噛み合わせが  
悪くなると、転び  
やすくなります

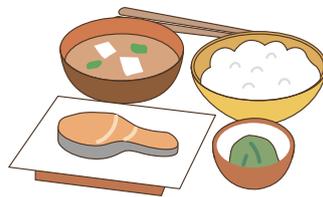
食べ物やだ液が  
気管に入る  
“誤嚥”(ごえん)の  
リスクも増大

認知症や  
うつ病にも影響

## 健康長寿の秘訣!



毎日コツコツと  
適度な運動を



食事は毎日美味しく  
バランスよく



趣味や生きがいを  
持っていきいきと

定期的に歯科健診を受ける習慣をつけるためにも、  
“健康長寿歯科健診”を受けて“お口の健康”を見直しましょう!

## 健康長寿歯科健診とは…

埼玉県後期高齢者医療広域連合が、前年度に75歳に到達し、新たに後期高齢者となった方を対象に行う無料の歯科健診です。

“**お口の健康**”は、**全身の健康につながっています**。高齢になり、お口の健康が低下すると、栄養不足が原因でフレイル（下記参照）につながったり、認知症やうつ、誤嚥性肺炎などのさまざまな健康リスクを呼び起こしたりします。これらを防ぐためには、定期的に歯科健診を受ける習慣を身につけ、毎日の暮らしを見直すことが大切です。

あなたの健康のため、この機会にぜひ『**健康長寿歯科健診**』を受けましょう。  
(無料で実施する健康長寿歯科健診を受けられるのは、今年度1回かぎりです。)

## 『フレイル』をご存知ですか？

『**フレイル**』とは、一般に“加齢により心身の活力が低下した状態”をいいます。この状態がさらに悪化すると、介護が必要な状態になってしまうこともあります。

フレイルは放っておくと進行してしまいますが、早いうちに予防や対策に取り組めば回復が見込めます。

### ✓ チェックしてみましょう!

- 30分以上の運動を週2回以上していない
- 6か月間で、2～3kg以上の体重減少があった
- 歩く速さが遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのふたが開けにくくなった

**3つ以上当てはまる方は、要注意**です!

## 健診結果の取扱いについて

健康長寿歯科健診の結果は、みなさまの健康状態の把握と支援に役立てるため、原則としてお住いの市町村に提供させていただきます。また、健診結果に基づき、市町村が必要と判断した場合は、保健指導やフレイル対策・介護予防事業のご案内をさせていただくこともありますので、ご了承ください。

なお、市町村への個人情報の提供に同意しない場合は、申込書の所定の欄にその旨を記入してください(この場合、個人情報を除いた健診結果のみを提供させていただきます。)

## 健康長寿歯科健診は、埼玉県歯科医師会会員の歯科医院で受けられます

健康長寿歯科健診は、埼玉県歯科医師会に委託して実施しています。受診できる歯科医院は、受診券と同封して送付する実施医療機関名簿(お住まいの地区の名簿をお送りしています)でご確認ください。

なお、お住まいの地区以外の地区における実施医療機関は、埼玉県歯科医師会のホームページで検索できます。

