

健康
長寿

令和2年度

無料!!

歯科健診のお知らせ

期間

令和2年

令和3年

7月1日(水)~1月31日(日)

場所

埼玉県歯科医師会

会員の歯科医院 ※要予約

対象

昭和14年4月2日から昭和15年4月1日までに生まれた方

昭和19年4月2日から昭和20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、4月1日現在で75歳又は80歳の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、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。

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。

