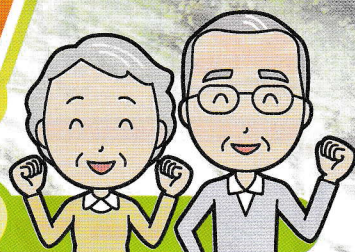


75歳以上のみなさま 毎年度1回、

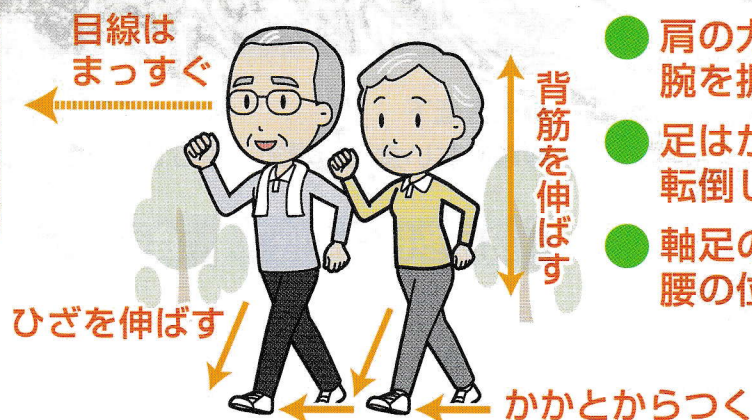
健康診査を 受けましょう!

裏面「歯とお口の健康診査」
についてもご覧ください。

フレイル※の予防をしましょう



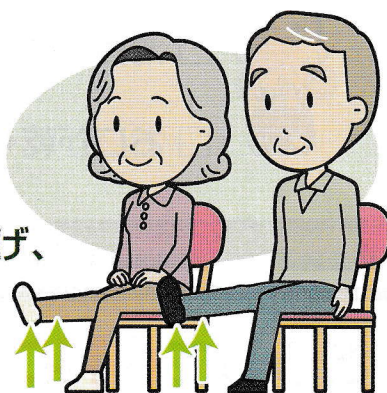
歩
行



- 肩の力が入らない程度に、背筋を伸ばすと、腕を振りやすくなります。
- 足はかかとから地面につくと、転倒しにくくなります。
- 軸足のひざをしっかり伸ばすと、腰の位置が高くなり、歩幅が広がります。

か
か
と
上
げ

- ① いすに腰をかけて、上体をまっすぐに保ちます。
- ② 片方の足をいすと水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろします。
- ③ 片足ずつ5～10回くり返します。



健診項目

- 問診 ● 身体計測 ● 血圧測定
- 血液検査 ● 尿検査 など

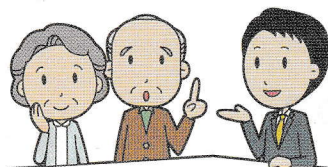
※フレイルとは…

筋力などの身体機能が低下し、心身ともに弱ってきた状態です。健診を活用し、フレイルの早期発見、重症化予防につなげ、健康寿命を延ばしましょう。

通院されている方も
健診を受けましょう。



自己負担金
800円



健康診査のお申込み・
お問い合わせは、お住
まいの「市(区)役所」
「町・村役場」の健康診
査担当窓口へ。

75歳以上のみなさま 毎年度1回、 歯とお口の健康診査を 受けましょう!

裏面「健康診査」
についてご覧ください。

オーラルフレイル※の予防をしましょう

このような症状に心当たりはありませんか？



☐ 発音がはっきりしない

☐ 食欲がない

☐ あごの力が弱い



☐ 滑舌が悪い・舌がまわらない

☐ お口が乾く・ニオイが気になる



オーラルフレイルの影響

- 滑舌低下
- 食べこぼし
- 噛めない食品の増加
- むせ

食品多様性の低下 食欲低下

※オーラルフレイルとは…

高齢者の「**ささいな口腔機能の衰え**」を意味します。これを放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります。

どうして歯科口腔健康診査を受ける必要があるの？

- お口の中の健康を保たないと、飲み込む機能が低下し、**糖尿病や心臓病**など、全身の病気にかかりやすくなります。
- むせたり、のどにつかえたりすることが原因で、口内の細菌が肺に入ってしまう、**肺炎**を引き起こすこともあります。
- 通常のメンテナンスと違い、口腔機能を診る健診ですので、総入れ歯の方も健診は必要です。



どんな検査があるの？

- 問診
- 口腔機能検査
- 結果説明

誰が受けられるの？

- 75歳以上の方
(65歳以上の障がい認定の方を含みます)

いつ・どこで受けられるの？

- お住まいの市町村で異なります。
- 「各市(区)役所」「町・村役場」の健診窓口にお問い合わせください。
(お申込みの受付、受診日、受診機関など)

費用はいくらかかるの？

- 自己負担金400円 ※市町村により異なります。