

## 保健センターだよ!

保健センター  
☎82-3111 (内線511)  
直通75-6230

受診が済んでいない方…まだ間に合います!

# 1年に1回、「特定健診」を受けましょう!



### 個別健診のご案内《ご自身の体の状態を知りましょう!》

■対象者 【特定健康診査(特定健診)】坂城町国民健康保険加入者で40～74歳の方  
昭和23年生まれの方は健診時に74歳の場合は対象です。

【一般健康診査(一般健診)】後期高齢者医療保険加入者

■料 金 無料(一般健診対象者が心電図を実施する場合は1,430円) ■実施期限 2月29日(木)

■内 容 問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧、尿検査、血液検査、診察、心電図(一般健診は希望者のみ)

※健診を希望する方は、**個別健診専用の問診票などが必要**となりますので保健センターにご連絡ください。

### 実施医療機関一覧(50音順)

坂城町…いろかわ医院、こうだ内科、さかき生協診療所、武市医院、東信よしだ内科、村上堂大井クリニック

千曲市…安里医院、あんずの里クリニック、飯島医院、いなりやまクリニック、岡田外科医院、長野寿光会上山田病院、坂口整形外科、さわらび内科クリニック、島田クリニック、島谷医院、菅谷東クリニック、鶴沢内科クリニック、とぐらクリニック、とも泌尿器科クリニック、とよき内科、中沢医院、もみのき内科クリニック、やしろあきたクリニック、やまざき医院

※市川内科医院・千曲中央病院の令和5年度個別健診は、12月で終了しました。

※とも泌尿器科クリニックは特定健診のみの実施で、一般健診は実施していません。



## 歯周疾患検診は受けましたか?

歯周病は歯を失う大きな原因のひとつです。歯周病菌は口の中だけでなく、全身にも多くの影響を与え、糖尿病や心疾患、循環器疾患などの生活習慣病の原因にもなります。また、妊娠中はホルモンバランスの変化などで口腔内の環境が悪化するため、歯周病のリスクが高まりやすく、早産や低出生体重児の原因にもなります。

歯周病は、自覚症状に乏しく気づきにくいので、早期の発見と早期の治療が大切になります。まだ検診を受けていない方は、この機会にお口の中の状態をチェックしてみましょう!



- 口臭が気になる
- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 歯ぐきから血が出る
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 固いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする
- 歯ぐきが腫れる

1つでもチェックがついたら早めの受診をおすすめします!



	節 目 検 診	妊 婦 検 診
対象者	令和5年度に40・50・60・70歳になる方 (該当者には個別に通知をお送りしています)	妊娠中の方 (母子手帳発行時に手渡しています)
検診期間	2月29日(木)まで	妊娠中 (妊娠中期5～8か月頃をお勧めします)
検診場所	町内歯科医院、千曲市(戸倉・更埴地区)、長野市(松代地区)の歯科医院	
検診方法	実施医療機関へ電話で予約をしてから受診してください。	
検診費用	1,500円	無料

今年度対象となる方でお手元に検診受診票がない場合は保健センターまでご連絡ください。