保健センターだより

保健センター
☎82−3111（内線511）
直通75−6230

今年度の健診が済んでいない方…まだ間に合います！

１年に１回、「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 24 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 28 日（金）**

■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、おかだクリニック、
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、鴇沢内科クリニック、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６年度個別健診は、令和６年 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？

歯周病は気づかないうちに進行し、成人が歯を失う一番の原因となっています。歯を失うとおいしく食べることができないばかりでなく、糖尿病や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が変化するため、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。

歯周病は自覚症状が少なく気づきにくいため、定期的に検診を受けることが大切です。検診を受けてお口の健康をチェックしましょう！

こんな症状があったら、早めの受診を！

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 固いものが噛みにくい
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 朝起きた時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯と歯の間にすき間ができてきた
- ☐ 歯肉がときどき腫れる

	節 目 検 診	妊 婦 検 診
対象者	令和６年度中に20・30・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28日（金）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

受診票がない方は保健センターまでご連絡ください。