

## 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25年生まれの方で健診時に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27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、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、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

※千曲中央病院、市川内科医院、中沢医院の今年度の個別健診の実施は終了しました。

※とも泌尿器科クリニックは特定健診のみで、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？

歯周疾患(歯周病)は気づかぬうちに進行し、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る
- 歯肉がときどき腫れる



	項目検診	妊婦検診
対象者	令和7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(土)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

検診受診票がない方は保健センターまでご連絡ください。(治療にかかる費用は自己負担です。)