

## 特定健診を受診していない人は 個別健診が受診できます

今年度、特定健診や後期高齢者健診（集団健診・個別健診）をまだ受診していない人は、病院で受診する個別健診を受診することができます。健康を維持し、病気を予防するためにぜひ個別健診をご活用ください。

### 【受診期間】

令和8年2月28日（土）まで

### 【受診対象者】

国保被保険者（40歳から74歳の人）  
後期高齢者医療被保険者（75歳以上の人）



### 【受診できる医療機関】

- ・阿蘇立野病院 ・上村医院 ・寺崎内科胃腸科クリニック
- ・藤本医院 ・渡邊内科 ・熊本セントラル病院

### 【自己負担金】

- ・国保被保険者の人
  - ①特定健診を初めて受診される人・昨年度受診していない人 → 1,500円
  - ②昨年度に引き続き受診される人 → 800円
- ・後期高齢者医療被保険者の人 → 800円

### 【個別健診を受診するには】

個別健診には、村が発行する受診券が必要となりますので、健康推進課保健係までお申し込みください。

## ちょこっと健康コーナー

### 歯周病について～あなたの歯は大丈夫？～

いつまでも自分の歯で食事ができることは健康のバロメーターでもあります。

歯周病は虫歯とらんで歯を失う主な原因となっており、歯の生活習慣病とも言われています。

歯周病は、歯と歯ぐきの間に溜まった汚れ（歯垢）の中に細菌が増えて起こる病気です。自覚症状がないため、気づかないうちに進行してしまいます。

また、歯周病は糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病にも影響を及ぼすことが分かってきています。

日頃から丁寧な歯磨き、デンタルフロスや歯間ブラシの活用、定期的な歯科医院の受診を行い、歯周病を予防しましょう。

次のような症状がある場合、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。

#### 歯周病セルフチェックリスト

- ・朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- ・歯磨きの時に出血する。
- ・硬いものが噛みにくい。
- ・口臭が気になる。
- ・歯肉が時々腫れる。
- ・歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができた。
- ・歯がグラグラする。

