

令和2年度 八峰町健康診査についての重要なお知らせ

来年度から八峰町で実施している健康診査の実施方法や内容が一部変更となります。

●変更内容

	旧	新
健診実施団体	能代厚生医療センター	秋田県総合保健事業団
受診会場	<ul style="list-style-type: none"> 八森地区3カ所 〔八峰町文化ホール 岩館生活改善センター 八森地区多目的集会所〕 峰浜地区1カ所 〔峰栄館〕 	<ul style="list-style-type: none"> 八峰町文化ホール (ファガス) 峰栄館
平日検診受付時間	早朝6時～7時	日中 午前9時～10時 午後1時～2時
土曜検診受付時間	午前7時30分～8時30分	午前7時～8時

●その他

①医療機関で特定健康診査・人間ドックを受ける場合は6月以降の申し込みとなります。健診受診時に必要な「特定健康診査受診券」の発行が5月末となるため、4月・5月は健診を受けることができません。



②胃がん検診は土曜検診以外、単独の検診になります。土曜検診を受ける方のみ特定健診と一緒に胃がん検診を受けることができます。平日の検診では、特定健診日と胃がん検診日が別日になります。



■問合せ・申込先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

オーラルフレイルって何？ 「お口の健康」と「全身の健康」はつながっています



オーラルフレイルとは…

※虚弱 (Frailty) →フレイル

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、**身体の衰え (フレイル) の1つ**です。食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながります。

近年、歯周病を中心としたお口のトラブルが、糖尿病や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病など、全身の健康と深く関係していることが分かってきました。

●歯周病以外で

全身に関係するお口のトラブル
例) 残存歯数が少ない人は転倒しやすい
認知症になりやすい など

オーラルフレイルのチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学飯島勝矢教授らの話から作成

予防するには？

- ①歯と歯ぐきをケアする
- ②かかりつけ歯科医を持つ
- ③口や舌を使う(音読、カラオケなど)
- ④かみごたえのある食品を献立に入れる(たこ、たくあん、玄米など)
- ⑤バランスのよい食事を摂る

参考：東京都健康長寿医療センター平野浩彦監修資料



歯周病検診受診券の“使用期限”がせまっています！

期限：令和2年3月31日

八峰町では、40・45・50・55・60・65・70歳の方に歯周病検診受診券を送付しております。年度内1回、自己負担1,000円で検診が受けられます(70歳の方は無料)。能代市内の歯科医院でも受けられますので、この機会に受診してみてください。受診券を紛失した場合、再発行いたしますので、ご連絡ください。

■問合せ：福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608