

秋の住民健診

☎ 健康増進課 保健予防係 ☎ 22-5088

年に1回、健診を受けて自分の体や生活習慣を見直すきっかけとしましょう。お得に健診が受けられるこの機会にぜひご受診ください。

健診日	健診実施場所
10月20日(木)	波野保健福祉センター
21日(金)	一の宮体育館
22日(土)	阿蘇保健福祉センター
25日(火)・26日(水)	阿蘇体育館
11月5日(土)	一の宮保健センター
6日(日)	一の宮小学校体育館
7日(月)・8日(火)	阿蘇体育館

ポイント

- ☞ 過去3年間に秋の健診を受けたことがある人には健診セット(問診票など)を10月上旬に送付します。初めて健診を希望する人は、事前に健康増進課まで申し込んでください。
- ☞ 今年度20～49歳になる女性(S48.4.2～H15.4.1生)は、指定医療機関で子宮頸がん検診が受けられます。希望する人は事前に健康増進課までお申込みください。
- ☞ 今年度すでに受けた健診項目は受けることができません。

これだけの負担で健診できます

健診名 (健診項目・内容)	対象者	自己負担額	実際にかかる健診料金	
30歳代健康診査 診察、血液・尿検査、心電図等	阿蘇市国保加入者で今年度30歳～39歳になる人(妊婦を除く)	500円	9,020円	
特定健康診査 診察、血液・尿検査、心電図等	阿蘇市国保加入者で今年度40歳～74歳になる人(妊婦を除く)	500円	9,020円	
後期高齢者健康診査 診察、血液・尿検査等	後期高齢者医療加入の人	800円	9,955円	
肝炎ウイルス検診 これまでを受診した人は対象外です	40歳以上の人(今年度41歳・46歳・51歳・56歳・61歳・66歳・71歳になる人は無料)	400円	2,530円	
前立腺がん検診 採血	50歳以上の男性	300円	1,760円	
肺がん検診 レントゲン・結核検査	40歳以上の人(妊婦を除く)	300円	1,980円	
胃がん検診 バリウムを飲んでレントゲン撮影	40歳以上の人(妊婦を除く)	700円	5,170円	
大腸がん検診 2日分の便検査	40歳以上の人 ※事前に検便容器が必要です。	300円	1,760円	
腹部超音波検診 上腹部の検査	30歳以上の人	600円	3,630円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(H13.4.2～H14.4.1生まれの人は無料)	600円	4,180円	
乳がん ※	乳房超音波検査	30歳以上の女性	400円	2,970円
	乳房レントゲン検査 マンモグラフィ	40歳以上の女性 (妊婦を除く・S56.4.2～S57.4.1生まれの人は無料)	800円	5,170円

※40歳以上の人はこちらかを選択

めざそう 8020

☎ 健康増進課 母子保健係 ☎ 22-5088

高齢者のいい歯のコンクール

8020 を達成した人を、阿蘇郡市歯科医師会が表彰します。コンクールに応募する人は、下記の歯科医院で歯科健診を受けてください。検診は無料です。

期間

10月3日(月) ~ 10月14日(金)

※ 土・日・祝日を除く

表彰対象者

満 80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人
(10月1日現在)

歯科医院	電話番号
阿蘇温泉病院	☎ 32-0881
阿蘇きずな歯科医院	☎ 22-4677
市原歯科クリニック	☎ 32-3828
宇治歯科医院	☎ 22-0214
佐藤歯科クリニック	☎ 22-5131
そのだ歯科医院	☎ 32-1418
武藤歯科医院	☎ 32-0027
安光歯科医院	☎ 34-0603
波野診療所	☎ 24-2203
脇デンタルクリニック	☎ 32-3111

ポイント

- ☞ 受診する前に歯科医院に電話で予約してください。
- ☞ 阿蘇郡内他町村の歯科医院での受診を希望する人は健康増進課までお問い合わせください。

8020 (ハチマルニイマル) とは 80 歳以上の人が自分の歯を 20 本以上保っていることです。成人は 32 本の歯が生えませんが、このうち 20 本以上自分の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われています。

8020 を達成するには?

Check

歯が失われる原因の多くはむし歯や歯周病です。平成 28 年の厚生労働省の調査によると 40 歳を境に減り始め、60~64 歳で平均 23・9 本、80~84 歳では平均 15・3 本に減少します。自分の歯を少しでも長持ちさせるために、

- ▷ 食べたら歯を丁寧に磨きましょう。
- ▷ 歯間ブラシや糸ようじ、洗口液なども使って手入れしましょう。
- ▷ 定期的に歯科健診を受けて、歯石除去などを受けましょう。

歯を失ったとしても入れ歯を入れたり、残った歯を大切に保てれば食事も進み元気に過ごすことができます。毎日の食事を味わっておいしく食べることは心と体の健康を保つための第 1 歩です。