



ご存知ですか？

**むし歯や歯周病は、  
全身の病気と関係があります。**



南関町では、40歳～70歳までの5歳節目の人を対象に、歯周疾患検診を実施します。  
年齢とともにむし歯や歯周病のために歯が失われていきますが、生涯にわたって自分の歯で食べることができるよう80歳までに20本の歯を保つ8020（ハチマルニイマル）運動が進められています。  
むし歯や歯周病は、歯だけでなく脳血管障害、心臓病、糖尿病などの生活習慣病を発症する可能性が高いとされています。自分では気づかないうちにむし歯や歯周病になっています。  
これからできるだけ歯を失わないように、また、自分の歯と健康のために検診を受けましょう。

\*今年度の歯周疾患検診の対象者は下記の人です。

40歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
45歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ
50歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
55歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
60歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ

※対象者の人には、個別にお知らせを郵送しています。

- ★ 検診期間 8月1日～12月31日 ※診療日・時間内に限ります。
- ★ 検診内容 問診および口腔内診査（歯、歯肉、清掃状態、その他の所見）、判定に基づく指導
- ★ 検診料 無料
- ★ 検診医療機関



医療機関名	住所	電話番号
田尻歯科医院	関町1215-1	53-2145
原歯科クリニック	関下1550-2	53-1177
大林歯科診療所	上坂下18-2	53-8148
ふくち歯科医院	上坂下3559-2	53-8005

## がんサロン “なんかんとっば会”

がんに関する悩みや不安について話し合う交流会を、経験者を交えて開催します。

- とき 8月28日⑩ 午後1時30分～3時00分
- ところ 南関町交流センター
- 対象者 現在がん治療中の人およびその家族、がん体験者
- 参加費 無料



問 保健センター ☎53-3298 がんサロン代表：鶴 智二郎

## 後期高齢者の皆さんへ（ご案内）

## 歯と口の健診

### ❖ 歯と口の健診って必要？

高齢になると、むせたり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で肺炎を起こすことがあります。  
また、虫歯や歯周病を放っておくと糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。  
大きな病気につながらないように、毎年1回は後期高齢者の「歯科口腔健診」を受けましょう。

### ❖ 誰が受けられる？

後期高齢者医療被保険者が対象です。

### ❖ いつ・どこで受けられる？

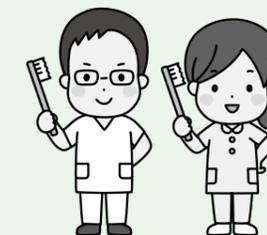
実施期間：令和4年8月1日～12月末日まで  
健診医療機関：玉名郡市内の歯科医療機関で受診できます。

### ❖ 費用はいくらかかる？

400円（個人負担金）  
受診する医療機関の窓口にお支払いください。

### ❖ 健診を受けるには？

保健センターへお申し込みください。（☎53-3298）



問い合わせ先 南関町保健センター TEL 53-3298  
南関町役場 福祉課国民健康保険係 TEL 57-8503

## 健康情報 ～血圧測定のすすめ、正しい血圧測定方法～

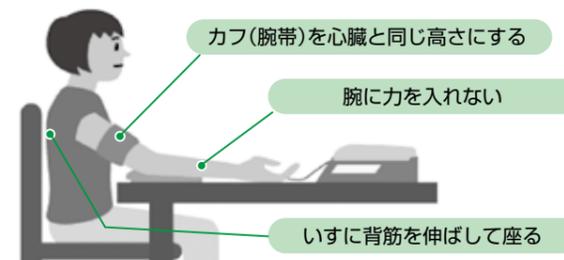
### 家庭で血圧測定をする 目的は？

ふだんの血圧の状態を正確に知ること  
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなど分かります。

### 測定のタイミングは？

1日2回（朝・夜）行う  
朝：起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食の前、薬を飲む前  
夜：寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける

### ■ 血圧の正しい測り方



・椅子に座って1～2分経ってから測定する。  
測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

・カフ（腕帯）は素肌に巻き付けた方がよいが薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たまま測定してもよい。

### <家庭血圧での高血圧基準>

※高血圧治療ガイドライン2019より  
収縮期血圧 135以上 かつ/または 拡張期血圧 85以上  
(上の血圧) (下の血圧)

★広報なんかん9月号は、『健診で分かること、健診受診のメリット』について掲載予定です。

問 健康推進課 ☎53-3298