

お気をつけください!  
各種健(検)診の

## 福祉課からのお知らせ



# 受診(利用)期限が迫っています!!

受診期限:  
平成25年3月25日

### ●人間ドック

対象者: 35歳(脳ドックは50歳)以上の組合員と被扶養者で人間ドック受診を申込みされた方

今年度に人間ドック受診を希望し、受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めのご予約、ご受診をお願いします。

特に成人病健診を人間ドック受診予定ということで受診されなかった方、被扶養者の方にとっては自分のカラダの状態を知る貴重な機会です。

受診期限:  
平成25年3月25日

### ●婦人科健診

対象者: 30歳以上の組合員と被扶養者で婦人科健診受診を申込みされた方

人間ドックと同じく、婦人科健診受診を希望し、受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めにご予約、ご受診をお願いします。

女性特有の病気を発見するための有効な健診です。ご本人はもちろん、大切なパートナーや家族の健康を守る第一歩とお考えください。

受診期限:  
平成25年3月31日

### ●特定健康診査

対象者: 40歳以上75歳未満の被扶養者及び任意継続組合員とその被扶養者(特定健康診査受診券発行者)

平成20年度から始まった「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した健診です。心臓病や脳卒中、高血圧などの生活習慣病の多くは静かに進行し、突然発症します。そうなる前では取り返しがつかないこともあるからこそ、事前の対策・予防が不可欠となってきます。そのためにはまず、「今の自分を知る」ことが大切です。

受診券をお持ちで未だ受診されていない方は早めのご受診をお願いします。

※40歳以上75歳未満の組合員については、職場の定期健康診断又は、人間ドックを受診することにより特定健康診査の受診に替えます。

受診期限:  
平成25年3月31日

### ●歯周病検診

対象者: 平成24年度中に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳に到達する組合員

今年度から対象年齢が引き下げられた歯周病検診は平成24年度中に20歳から60歳までの5歳刻み節目年齢到達者が対象です。この検診は虫歯の有無発見のためではなく、歯周病に着目したものです。歯周病の恐ろしいところは、その影響が口腔だけにとどまらず全身疾患に関係することにあります。

次のチェックしてみましょう。あてはまるものはありますか？

チェック項目	✓	点数
1 朝起きたとき、口の中がねばねばする		1
2 口臭があるといわれたことがある		1
3 食事の後、歯の間にものがはさまる		2
4 歯肉から出血することがある		3
5 歯肉が腫れることがある		4
6 ぐらつく歯がある		5
7 あまり歯みがきをしない		1
8 タバコをよく吸う		1
9 歯科医院には歯が痛いときにしか行かない		1
10 ストレスを感じることが多い		1
11 糖尿病にかかっている		1
12 骨密度が低いといわれたことがある		1

✓ のついた項目の点数を合計すると何点でしょう？

0点	今は歯周病の心配はありません。しかし油断禁物です。歯周病のごく初期には自覚症状はありません。歯みがきを欠かさず、定期的な歯科チェックを受けましょう。
1~4点	歯周病になっているか、なりやすい要因を持っています。歯みがきと定期的な歯科チェックを受けましょう。
5~9点	歯周病の可能性、大です。歯科受診をしてください。歯みがきもしっかり行いましょう。
10点以上	歯周病がかなり進行している可能性があります。必ず歯科受診して、毎食後丁寧な歯みがきを行いましょう。

記事提供：(社)青森県歯科医師会 森山貴史著「中高年の歯の病気がすべてわかる本」主婦と生活社 2003 より



いかがでしたか？チェックに当てはまる方も多いと思います。日本の成人では全体の8割が歯周病に罹患しているといわれ、10代20代の若年齢層に広がっている病でもあります。予防、治療には何よりも早期な対処が必要です。対象となった方は5年に1回のこの機会を逃さないよう、受診をお願いします。

利用期限に  
注意してください

### ● 特定保健指導

特定保健指導は、定期健診・人間ドック・特定健診の結果により対象者となられた方に『特定保健指導利用券』を配布しています。特定保健指導は生活習慣改善の機会としてお使いいただきたく、利用券が届いた方は利用期限を必ずお確かめいただき、期限内にご利用ください。

各種健(検)診は、「受診すれば健康になる」というものではありません。人によっては「何か異常が発見されるのがこわい。治療に時間をとられるのも面倒だ。」と思う方もいらっしゃるかもしれません。しかし、いざ不調になってから思うことは、共通して「もっと早く検査にいられば！」ということです。健(検)診を受けることを、「異常を発見する」と思うよりも、「健康という認定を受ける」と思うようにすれば、健(検)診もプラス思考に代わるのではないのでしょうか。皆さんがいつも、健康です！と確かな裏づけのもと自信を持って生活を送るために、ぜひお手元の受診(利用)券をご使用ください。本組合は皆さんの『健康』をお手伝いいたします。