



## 歯 周病予防で生涯かっぱつ!



日本人の8割が歯周病と言われており、歯を失う大きな原因となっています。さらに歯周病が糖尿病や心筋梗塞などの全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

### 歯周病予防のために

#### ● 毎日の歯みがき ●

歯周病予防にも治療中のケアとしても欠かせないのが、歯垢を取り除くための歯みがきです。みがき残しの多いところ(歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間など)に注意してブラッシングしましょう。

#### ● 歯周病検診 ●

1年に1~2回は歯科医院にチェックしてもらいましょう。定期的に検診を受けておくと、歯ぐきのちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

### 助成対象者

30・40・50・60・70歳の節目年齢の方  
(平成30年3月31日現在の年齢)

今年度対象の方には平成29年5月上旬に「歯周病医療機関検診受診券」を送付しています。まだ受診券を利用されていない方はぜひご利用ください。

(年度途中で牛久市に転入され受診を希望される方、受診券の再発行を希望される方はご連絡ください)

### 料金・実施医療機関

自己負担金 **500円**

市助成額 4,300円

歯周病検診は、牛久市歯科医師会加入の全ての医療機関の協力のもと実施しています。実施医療機関の一覧は受診券と一緒に同封しているご案内の裏面をご覧ください。

10年に一度のチャンス!

## 骨 粗しょう症予防で生涯かっぱつ☆



骨粗しょう症は、骨折や腰痛、脊椎変形(腰が曲がること)を引き起こし、寝たきりの原因となります。骨量は男女ともに20歳頃に最大となり、40歳代半ばまでほぼ一定に維持されます。そして、その後緩やかに減少しますが、男性では70歳以降、女性では閉経前後の数年間に骨量が急速に減少します。また、骨量が減少する年代以前から骨量減少の時期に備え、骨量を維持することが大切です。

どちらの検診も  
受診券有効期限は  
平成30年3月10日  
です

### 骨粗しょう症予防のために

#### ● まずは食事と運動! ●

カルシウムの多い食事(小魚、乳製品、海そうなど)の摂取、適度な運動が骨粗しょう症の予防のために大切です!

#### ● 定期的な検診も大切です ●

検診を受けて現在の骨状態を知っていただくことが必要です。将来の寝たきりを予防し、より健康で過ごすために、骨粗しょう症検診を受けましょう!

牛久市では、右記の対象の方へ骨粗しょう症検診を実施しています。



### 助成対象者

30歳以上の5歳節目の方(30・35・40・45歳など)  
(平成30年3月31日現在の年齢)

### 検査方法および料金

検査方法 自己負担金  
左腕のレントゲン…… **800円**  
腰のレントゲン…… **1,200円**

市助成額  
左腕1,300円  
腰2,690円

※左腕のレントゲンと腰のレントゲンのどちらか一方をお選びください。  
※レントゲン撮影のため、妊娠中の方は受診できません。

### 申し込み方法

45歳、50歳、60歳(平成30年3月31日現在の年齢)の女性の方へは4月に受診券を送付しています。それ以外の対象年齢の方は、電話(健診専用電話029-870-5655)もしくは保健センター窓口にて受診券の申請をしてください。

### 実施医療機関

「牛久市健康づくり情報・年間予定表すこやか」または受診券裏面のご案内をご覧ください。

5年に一度のチャンス!