

【 高齢者健康診査 】

生活習慣病から体を守るには、早期の段階で異常に気づき対処することが大切です。
年に1回健康診査を受けて、体の状態を確認することをおすすめします。

《 練馬区が実施する健康診査 》

健康診査	対象者	自己負担金
練馬区国民健康保険特定健康診査	練馬区国民健康保険に加入している 40～74歳の方	300円
75歳健康診査	75歳の方	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	
医療保険未加入者健康診査	40歳以上で生活保護受給者など	

年齢の基準日：年度末の3月31日

《 検査内容 》

問診、身体計測、理学的検査（視診・聴診）、血圧、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査、一般胸部エックス線検査などがあります。

『令和4年度健康診査』の実施時期や詳細については
4月1日以降に練馬区からお知らせがあります



【 歯科検診・口腔ケア 】

健康で明るく元気に生活するためには日頃から歯の健康管理が大切です。
歯を失う主な原因は歯周病と虫歯です。定期的な歯科検診と口腔ケアを行いましょう。

《 口腔ケアの効果は？ 》

①口腔内が清潔になる

虫歯や歯周病など口腔内トラブルが減少します。口腔内の衛生状態を保つと肺炎の原因となる細菌の数は大きく減少します。また、口臭を減らすこともできます。

②食事が美味しくなる

食べ物を歯や義歯でしっかりと噛み砕き唾液の分泌量が上がると食欲の増進につながります。

③コミュニケーションがとりやすくなる

口と舌の動きが良くなると話す発音や表情が豊かになり他の人と意思疎通も円滑に進みます。

④認知症の予防につながる

「噛む」という行為が脳を活性化し、あごを開いたり閉じたりする行為が脳に酸素と栄養を送り脳の認知機能の低下を予防し、進行を遅らせる効果があるとされています。



《 歯のお手入れについて 》

- ・歯の状態に適した道具（歯ブラシ・歯間ブラシ・舌ブラシ・糸ようじ・フロス・スポンジブラシ等）を選びましょう。
- ・入れ歯の方は、入れ歯専用ブラシや洗浄剤の使用をお勧めします。

