

## ●健康診査などを受けましょう

・健診結果で体の状態を知って、生活改善に活かしましょう。  
 病気の重症化を防ぐためには、発症前や病気の段階で異常に気づき対処することが大切です。  
 歳を重ねると高血糖や高血圧など体の異常も増えがちになります。定期的に健診を受けて、  
 体の状態をチェック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6年度健康診査』の実施時期や詳細については  
 練馬区報やホームページをご確認ください



## ●歯科検診・口腔ケア

歯や口のトラブルは、初期段階では自覚症状が少ないものです。異常の早期発見と専門的な  
 対処に効果的なのが定期的な歯科検診です。トラブルの自覚症状がなくても、**半年に1回を目安**  
 にして歯科医院でチェックしてもらいましょう。

### ①お口の中が清潔になる

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。
- ・義歯の方は、外して清掃しましょう。専用ブラシや洗浄剤もあります。

