



後期高齢者医療制度の歯科健康診査

を受けましょう



後期高齢者医療の被保険者の方は、

年1回、無料で歯科健康診査が受診できます。 ※治療が必要な場合は、別途費用がかかります。

歯・歯肉の状態や口腔清掃状態をチェックし、こえんせい誤嚥性肺炎などにつながる口腔機能低下を予防するため、歯科健康診査を実施します。皆さまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

歯科健診実施期間

10月1日(月)～平成31年2月28日(木) (5か月間)

受診方法

事前に、受診を希望する登録歯科医院にご予約の上、受診してください。

町内の登録歯科医院	【窪川】 かつみ歯科・小畠歯科医院・長山歯科診療所・こうなん歯科・矢野歯科診療所・どい歯科クリニック 【大正】 いわさき歯科 【十和】 土居歯科医院 ※町外の登録歯科医院については、受診券に同封されている実施機関一覧表でご確認ください。 受診券発送前に確認されたい方は、町民課までお問い合わせください。
持ち物	被保険者証、受診券、問診票、入れ歯、お薬手帳
検査項目	●歯の状態（歯の本数、義歯の状態など） ● えんげ 嚥下機能評価（だ液の飲みこみテスト） ● そしゃくりょく 咀嚼力評価（噛む力） ●舌、唇機能評価（うがいができるかなど） ● こうごう 咬合の状態（噛み合わせ） ●歯周組織の状態（歯周ポケット、歯肉出血の状態など） ●口腔衛生、清掃の状態 （歯垢の付着状態、自分で口腔清掃できるかなど） ●その他、問診
対象者	高知県後期高齢者医療の被保険者の方 ※ただし、長期入院中の方、施設などへ入所中の方は対象外となります。 （長期入院中の方や施設入所中の方は、すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者などの指導を受けていると考えられることから、対象から除いています） ①前年度75歳年齢到達者（昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生まれの方）、平成29年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診された方には、受診券を事前に送付します。 ②①以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。
健診結果	健診当日、受診した歯科医院で結果説明が行われます。
その他	・歯科健診は、実施期間内に無料となるのは1回のみです。重複受診が判明した場合は、費用を請求させていただきます。 ・健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。

★歯科健診の受診を希望される方は、町民課または高知県後期高齢者医療広域連合へお申し込みください。

【お問い合わせ先】
町民課 ☎22-3117
高知県後期高齢者医療広域連合 ☎088-821-4896

がん検診・特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

月 日	事業名	場 所	時間（受付時間）
10月	25日(木)	四万十町役場 東庁舎	9：00～10：30
		東又基幹集落センター	13：00～14：30
	26日(金)	東又基幹集落センター	9：00～10：30
		四万十町役場 東庁舎	13：00～14：30
	27日(土)	大正健康管理センター	8：30～10：00
		十和地域振興局	13：00～14：30
11月	29日(月)	四万十町役場 東庁舎	9：00～10：30
			13：00～14：30
	30日(火)	四万十町役場 東庁舎	9：00～10：30
			13：00～14：30
	1日(木)	興津町民館	9：00～10：30
		四万十町役場 東庁舎	13：30～15：00
11月	19日(月)	大正北ノ川多目的集会所	9：00～ 9：30
		昭和基幹集落センター	13：00～15：30
	20日(火)	打井川地域づくりセンター	9：30～10：00
		十和体育館	13：00～15：30
11月	29日(木)	結核・肺がん検診（ひろい）	午前中

【お問い合わせ先】 がん検診、特定健診、後期高齢者健診の申し込みは 健康福祉課 ☎22-3115
がん検診に関してのお問い合わせは 健康福祉課 ☎22-3115
特定健診、後期高齢者健診に関してのお問い合わせは 町民課 ☎22-3117



からだにいいはなし

肩こり・膝痛・腰痛
注射について後編



前回に引き続き、筋膜の癒着とその解消法について今回もお話していきます。

筋肉表面にある筋膜が、普段の姿勢や動き方の癖、加齢に伴う筋肉量や水分の減少の影響でくっついてしまう（癒着）のが肩こり・腰痛の一大因になります。

すでに骨折をしたことがある、じん帯を痛めたことがある、関節が変形しているなどを指摘されたことがある方も、その結果姿勢や動き方にひずみが生じて、筋膜由来の痛みも合併していることが多いです。

十和診療所と大正診療所では、頑固に癒着した筋膜を注射で剥がす治療を行っています。技術自体はどの医療機関でも行っている一般的なもので、エコーを用いて精度を上げて行っています。この注射、これまで取れなかった膝・腰・肩の痛みが改善するといってくださいる方も多く、膝・腰の曲がった方も

姿勢が良くなって帰られる姿も多く見られます。

では、この注射どれぐらい効くのか？実は三日程度しか持ちません。その理由は、体に水が吸収されるため、姿勢や動き方という本当の原因を解消しないと元の状態に戻ってしまうからです。筋膜癒着の真の治療は正しい動き方を覚え、ストレッチなどご自身で手入れることです。理学療法士と協力することが望ましいですが、我々は診察後に簡易的な指導を行うほか、月に二度ピラティス教室を開いています。気になった方はお気軽にお問い合わせください。

四万十町国保十和診療所
石田青島