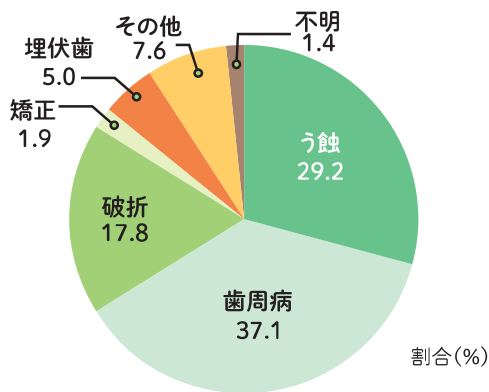


歯の健康

身体の健康はお口から
しっかりみがいてよくかもう



歯を失う理由、公財）8020推進財団、第2回永久歯の抜歯原因調査（2018年）

歯を失う原因の約66.6%が歯周病とう蝕(虫歯)です。かかりつけ医を持つとともに定期的な歯科健診を受けましょう。

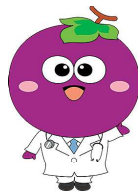
指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
過去1年間に歯科健診を受診した人の増加		
20歳以上	59.9%	95%以上
かかりつけ歯科医を持つ人の増加		
20歳以上	75.5%	91%以上

歯のセルフチェック (一部抜粋)

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ 歯と歯の間にものがはさまりやすい
- ☐ 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- ☐ 歯の根元がしみる
- ☐ ものをかむと痛みを感じる
- ☐ 歯が浮いた感じがして歯ぐきが腫れぼったい
- ☐ 歯みがきをすると歯ぐきから出血する
- ☐ 口臭を指摘された、口臭があると感じる
- ☐ 歯ぐきの色が赤黒く、腫れてブヨブヨしている
- ☐ 根元からグラグラする歯がある

要注意!

1つでもチェックが入ったら…
学校などで虫歯がある等と言われたら…



早めに
かかりつけ歯科医院に
いきましょう!



健康管理

見直そう日頃の生活、自分の身体!
健診受けてはつらつ健康生活

胃がん検診

40歳以上(年1回)

● 胃部レントゲン(バリウム)検査

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	4.0%(R4実績)	60%以上



肺がん検診

40歳以上(年1回)

● 胸部レントゲン検査

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	3.8%(R4実績)	60%以上



大腸がん検診

40歳以上(年1回)

● 便潜血反応検査(2日法)

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	7.9%(R4実績)	60%以上



乳がん検診

40歳以上 女性(2年に1回)

● マンモグラフィ検査

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	20.0%(R4実績)	60%以上



子宮がん検診

20歳以上 女性(2年に1回)

● 子宮頸部細胞診

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	22.4%(R4実績)	60%以上



骨粗しょう症検診

40歳～70歳 女性(5年に1回)

● 骨量測定(X線検査)

受診率	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
	13.6%(R4実績)	15%以上



特定健診

特定健診は

40～74歳のすべての方が
対象です。年に1回は必ず受診し、
生活習慣を見直しましょう!



指標項目	現状 (2023年度)	目標値 (2035年度)
特定健康診査・特定保健指導の受診者数の増加		
特定健康診査の受診率の増加	38.7%	60%
特定保健指導の終了率の増加	19.3%	60%



マイナポータル



マイナポータルとは?

- ・マイナンバーカードを持った全国民が無料で利用することができる政府が運営するウェブサイトです。
- ・市の検診結果や予防接種履歴等も確認することができます。