

健康
長寿

令和8年度

無料!!

歯科健診のお知らせ

期間

令和8年

7月1日(水)～

令和9年

1月31日(日)

場所

埼玉県歯科医師会

会員の歯科医院 ※要予約

対象

昭和20年4月2日から昭和21年4月1日までに生まれた方

昭和25年4月2日から昭和26年4月1日までに生まれた方

お口の健康が衰えると、こんなことが・・・

噛む力が衰えると
食べにくい物が増えて、
栄養不足になります

歯を失って
噛み合わせが
悪くなると、転び
やすくなります

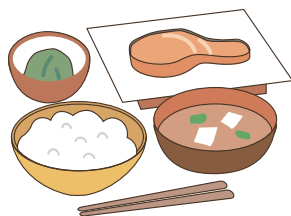
食べ物やだ液が
気管に入る
“誤嚥”(ごえん)の
リスクも増大します

認知症や
うつ病にも
影響します

健康長寿の秘訣！



毎日コツコツと
適度な運動を



食事は毎日美味しく
バランスよく



趣味や生きがいを
持っていきいきと

健康長寿のために、まずは“健康長寿歯科健診”を受けて
“お口の健康”を見直すことから始めましょう！

『フレイル』をご存知ですか？

『フレイル』とは、一般に“加齢により心身の活力が低下した状態”をいいます。この状態がさらに悪化すると、介護が必要な状態になってしまうこともあります。

フレイルは放っておくと進行してしまいますが、**早いうちに予防や対策に取り組めば改善が見込めます。**

✓ チェックしてみましょう！

- ☐ 運動（農作業含む）をしていない
- ☐ 6か月間で、2～3kg以上の体重減少があった
- ☐ 歩く速さが遅くなった
- ☐ わけもなく疲れた感じがする
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった

3つ以上当てはまる方は、要注意です！

健康長寿歯科健診とは…

埼玉県後期高齢者医療広域連合が、4月1日現在で75歳又は80歳の方を対象に行う無料の歯科健診です。

“**お口の健康**”は、**全身の健康につながっています**。高齢になり、お口の健康が低下すると、栄養不足が原因でフレイル（上記参照）につながったり、認知症やうつ、誤嚥性肺炎などのさまざまな健康リスクを呼び起こしたりします。これらを防ぐためには、定期的に歯科健診を受ける習慣を身につけ、毎日の暮らしを見直すことが大切です。

あなたの健康のため、この機会にぜひ『**健康長寿歯科健診**』を受けましょう。
（無料で実施する健康長寿歯科健診を受けられるのは、今年度1回かぎりです。）

健康長寿歯科健診は、埼玉県歯科医師会会員の歯科医院で受けられます

健康長寿歯科健診は、埼玉県歯科医師会に委託して実施しています。受診できる歯科医院は、受診券と同封して送付する実施医療機関名簿（お住まいの地区の名簿をお送りしています）でご確認ください。

なお、お住まいの地区以外の地区における実施医療機関は、埼玉県歯科医師会のホームページで検索できます。



<https://www.saitamada.or.jp/search/> （一社）埼玉県歯科医師会

健診結果の取扱いについて

健康長寿歯科健診の結果は、みなさまの健康状態の把握と支援に役立てるため、お住まいの市町村に提供させていただきます。また、健診結果に基づき、市町村が必要と判断した場合は、保健指導やフレイル対策・介護予防事業のご案内をさせていただきますので、ご了承ください。