

後期高齢者医療歯科健康診査（口のフレイル健診）を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、歯・歯肉の状態や咀嚼・嚥下等をチェックする「歯科健康診査（口のフレイル健診）」を実施します。

「固いものが食べにくくなった」「飲み物でむせることがある」などの状態を放置すると、フレイル※や誤嚥からの肺炎など、危険な状態になることがあります。病気を予防し、元気で過ごすために年に一度は歯科健診を受けましょう。

※フレイルとは健康な状態と介護が必要な状態の間のこと、身体的・精神的に虚弱な状態を指します。

健診の流れ

1. 後期高齢者医療広域連合または福祉課窓口へ申し込みましょう。
2. 後期高齢者医療広域連合より受診券・受診できる歯科医院一覧等を送付します。
3. 送られた一覧から希望する歯科医院に申し込みをして、「後期高齢者医療被保険者証」と「受診券」を持参して健診を受けましょう。
4. 健診の結果を受け取り、詳しい検査や治療が必要であれば医療機関を受診し、生活習慣を振り返り、改善できることは実践しましょう。

健診内容

・問診 ・噛む力、飲み込みの力の確認 ・舌の動きの確認 ・歯や歯肉の状態の確認

受診費用 無料

※ただし、健診後に治療行為が行われる場合は有料となりますので、十分な説明を受け、承諾の上で治療を受けてください。

受診期間 6月1日（木）～令和6年1月31日（水）

※健診は年度内に1回のみ



問合せ先 東伯郡湯梨浜町龍島 500 番地鳥取県後期高齢者医療広域連合
☎0858-32-1095

かみかみ食育レシピ☆切り干し大根のかみかみ和え

【材料（2人分）】

- ・切り干し大根…10g ・にんじん…1/4本
- ・きゅうり…1/3本 ・塩…ひとつまみ
- ・さきいか…10g
- ★酢…大さじ1/2 ★砂糖…小さじ1
- ★醤油…小さじ1/2 ★白ごま…大さじ1/2
- ★ごま油…小さじ1/2

【作り方】

- ①切り干し大根は水に10分程度つけて戻しておく。 エネルギー：67kcal 塩分：0.8g
- ②にんじんときゅうりは千切りにする。きゅうりは塩もみし、水気を絞る。
- ③にんじんと切り干し大根は2分程ゆでる。
- ④★の調味料とすべての具材をよく混ぜ合わせる。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101