

- 1 每年都要做的特定健康诊查・后期高龄者健康诊查
- 2 6月4日～10日是牙齿健康周
- 3 面向市民大家的请求

*简报中摘录翻译的中文版内容，会在市政府，市政府分所，市图书馆，保健中心以及GIA发放

*此简报的内容也可以登陆GIA官方网页查询：

<https://www.gia-gotemba.com/>

1 每年都要做的特定健康诊查・后期高龄者健康诊查

国家规定的每年一次的健康诊查。为了维持健康正确的了解自己身体的健康状态，接受诊查可以及时发现自己身体的变化，请一定每年都要接受健康诊查。

期间/6月1日（六）～10月31日（四）（除了休诊的日子）

对象/40岁以上的加入国民健康保险的人・加入后期高龄者医疗制度的人
所需物品/保险证 健康受诊票

自己负担金额（500日元）

*受诊票5月下旬会装在橙色的信封里邮寄送到

●符合以下情况的人也需要接受诊查

•为了治疗老毛病需要定期去医院检查的人

•目前身体状况良好，没有健康担忧的人

•去年接受诊查，之后身体以及体型方面没有大的改变的人

→有可能会检查出自己不易察觉的病症以及身体上的一些变化

每年接受检查身体可以有效维持身体健康

●从年轻时候开始要养成检查身体的好习惯

20岁以上39岁以下加入了国民健康保险的人，自负500日元可以做和特定健康诊查一样的诊查项目。

为了今后也能维持现阶段的健康状态，年轻的时候一定要每年都接受健康诊查

39岁以下的人需要提前提出申请。可以在国保年金课窗口或者网上进行申请（扫描二维码）

*16日（三）截止，超过日期以后的申请请致电咨询

国保年金课（82）4121



2 6月4日~10日是牙齿健康周

●牙齿和口腔的健康维护应该做些什么呢？

定期的口腔健康维护和口腔的健康诊断是不一样的。它是指可以做疾病检查+齿科指导+口腔清洁的齿科医院的医疗体系。

①有不舒服的地方或者身体状况以及身体的一些变化都可以进行咨询，检查口腔内部的清洁程度以及蛀牙，牙龈肉是否有炎症等均可详细检查

②如果有必要的话可以进行拍照或者X光检查

③会对检查的结果进行说明，会结合患者的生活习惯提出可以减少打磨牙齿，预防蛀牙和牙周炎的小妙招及建议。

④剔除粘在牙齿上的脏东西，会使用专业的医疗器具剔除牙周口袋（牙齿和牙龈肉的分界处）内部的平时刷牙难以祛除的脏东西以及细菌，进行口腔内部深度清洁。一次清洁过后距离下一次细菌开始繁殖大概有3个月的维持期。按照这个周期固定的进行牙齿清洁，减少细菌和脏东西的附着，长期维持口腔内部卫生。不要「等感觉到疼的时候再去」而是「为了牙齿和口腔的健康管理」去。从改变思维方式开始，接受牙齿的健康检查吧。

健康推进课（82）1111

3 面向市民大家的请求

终于又到了适合户外烧烤的季节。气温回暖，适合外出的好天气加上好心情会使人忍不住想外出。与此同时预防事故以及火灾的发生也是非常重要的。一定要十分注意安全使用火源。

另外，这个季节也很容易发生食物中毒。按照预防方法谨慎小心的话是可以简单有效的预防食物中毒事故的发生的。

让我们享受健康无忧的烧烤时光吧～

御殿场消防署救急救助课（82）7150

译文由GIA志愿者XH Y提供

GIA Gotemba International Association

Tel: 0550(82)4426 Fax: 0550(81)6439 E-mail: gia@mail.wbs.ne.jp