

6月4日~10日は歯とお口の健康週間 一生自分の歯で食べよう

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

歯を失う原因となる むし歯や歯周病を予防するためのポイント



規則正しい食生活を送る

決まった時間に食べたり飲んだりするようにしましょう。
また、普段の水分補給は水やお茶にしましょう。



口の中を清潔に保つ習慣をつける

食後に歯みがきをする習慣を身に付けましょう。
歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間、奥歯のかみ合わせなど、
歯垢(プラーク)が残りやすいところは丁寧に
みがきましょう。

歯みがきが難しい時にはうがいをするなど
して、口の中を清潔に保ちましょう。



フッ化物入り歯みがき剤を毎日使う

フッ化物の効果

- ▶酸に強い(むし歯になりにくい)歯をつくる
- ▶酸をつくりにくくする
- ▶溶けた歯を元に戻す(再石灰化を促す)

効果的な使い方

- ▶うがいをする際は、少ない水で1回まで
- ▶寝る前に使用する
- ▶年齢に応じた濃度・用量で使用する



かかりつけ歯科医をもつ

気軽に相談できたり、お口の中の小さな変化に
気付いてもらえたりします。



区 HP では、歯やお口についての情報を掲載しています。

▲詳細はこちら

結核を予防しよう

長引く咳・たん・熱は 「結核」かも…

結核は昔の病気ではありません。全国で毎年新たに1万人以上の
患者が発生し、1,600人以上の方が命を落としています。
どの年代の方もかかる可能性があります。結核を正しく理解して、
予防・早期発見しましょう。

【担当課】保健予防課 ☎03-3602-1331

結核ってどんな病気?

結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です

たんに結核菌がいる患者さんが咳やくしゃみをしたときに結核菌
が空気中に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染します。感染
しても発症する方は1~2割程度といわれています。早期発見でき
ると通院治療が可能ですが、放置して症状が進行すると長期の入院
が必要となります。

抵抗力の弱い乳幼児は、結核に感染すると重症化しやすく、命に
関わることもあります。予防するためにはBCGワクチン接種が有効です。

結核の症状は?

初めは咳、たん、熱などの風邪に似た症状で始まり、たんに血が
混じる、食欲がなくなる、寝汗をかく、体重が減る、強いだるさな
どの症状が現れます。

また、高齢の方は咳やたんの症状がないまま微熱や体重の減少が
続いた後、結核だと分かることがあります。

結核を予防、早期発見するためには

- ▶十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事を心掛ける
- ▶2週間以上咳やたんが続く場合は、医療機関を受診する
※受診する前に医療機関へ必ず電話でご相談ください。
- ▶定期健診(胸部レントゲン検査があるもの)を必ず受ける

もし結核になってしまったら

結核は毎日きちんと薬を飲めば治る病気です

結核の治療には公費負担制度が適用されます。結核のことで心配
なときはご相談ください。

健康診査・がん検診を受診しましょう

ご自身の健康管理のため、定期的に健康診査やがん検診を受診しましょう。【受診期間】6月1日(土)~10月31日(木)
受診は原則予約制です。受診前に必ず医療機関にお問い合わせください。【受診場所】区内実施医療機関

葛飾区の
国民健康保険に
加入している
40~74歳の方

令和6年4月1日以前から
引き続き加入している方

葛飾区特定健康診査

対象の方には、受診券と案内を5月下旬に送付します。

受診期間中に75歳になる方へ

75歳になる誕生日の前日まで受診できます。誕生日以降は長寿(後
期高齢者)医療健康診査の対象となります。対象の方には、誕生月の前
月末までに受診券を送付します。

【担当課】国保年金課 ☎03-5654-8173

令和6年4月2日以降に加入した方
※上記以外の方も対象となる
場合があります。詳しく
は区 HP をご覧になるか、
お問い合わせください。



▲詳細はこちら

葛飾区基本健康診査

受診には申し込みが必要です。

【申込期限】9月30日(月)(消印有効)

【申込方法】健康保険証の写し(余白に「2面上欄記入事項」と生年月日
を記入)を封筒に入れて郵送で。受診票は、申込受付後に順次発送します。

【申し込み・担当課】〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつ
しか内健康推進課 ☎03-3602-1268

葛飾区の
国民健康保険以外の
健康保険に
加入している区内在住
40~74歳の方

自身が加入している保険者から送
付される特定健康診査受診券の契
約とりまとめ機関名欄に「医師会」
または「集合B」と記載がある方

特定健康診査追加検査

特定健康診査受診時に医療機関窓口でお申し込みください。

【検査内容】尿潜血検査、胸部エックス線検査など

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

75歳以上の方向けの長寿医療健康診査は6月下旬に受診票と案内を発送します。



健康診査と一緒にがん検診を受診しましょう

医療機関によっては、健康診査と同時に受診できるがん
検診もあります。受診希望の方は、健康診査を予約する際
に医療機関の窓口にお申し出ください。

申込方法など、詳しくは区 HP をご覧になるか、はなしようぶコール
(☎03-6758-2222)へお問い合わせください。

【担当課】健康推進課



▲詳細はこちら

がん検診の種類

- 胃がん検診 (胃内視鏡検査、エックス線検査)
- 肺がん検診 ●大腸がん検診 ●前立腺がん検診
- 乳がん検診 ●子宮頸がん検診