

すこやかハート北九州

「かかりつけ歯科医」をお持ちですか？

「かかりつけ歯科医」とは、生涯にわたってお口の健康管理をしてくれる歯科医のことです。

「かかりつけ歯科医」を持つ長所

- ① お口の健康を保てる…定期的に歯科健診を受けることで、お口の健康を保つことができます。
- ② アドバイスが的確…お口の状態を継続的に把握しているため、その人に合ったアドバイスが受けられます。
- ③ 医療費を抑えられる…かかりつけ歯科医を持つ人は、生活習慣病などにかかる医療費が少ない傾向にあります。

「かかりつけ歯科医」を見つけるポイント

- 丁寧に説明してくれる
- 通いやすい
- 予防に熱心
- 適切な医療機関を紹介してくれる
- 診療時間を十分に取ってくれる
- コミュニケーションが取りやすい

コラム

健康になる技術

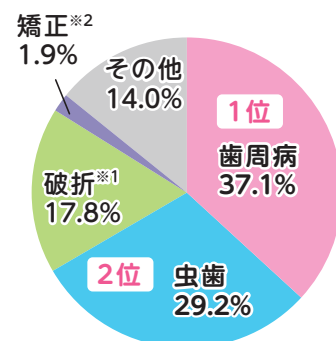
皆さんは体を動かしていますか？「忙しくて運動する暇がない」という人もいると思います。しかし、健康のためにするべきことは「運動」ではなく「体を動かすこと」です。日常生活における家事や通勤なども「体を動かすこと」になります。

① 人間は、今感じていることを将来にも当てはめる傾向があります。まずは、1回でも体を動かすことで前向きな気持ちを味わうことが大切です。

② 日々の安定した行動に運動をくっつけると効果的です。例えば、毎晩8時にウォーキングに出かけるのではなく、「夕飯の片付けをした後にウォーキングに出かける」という状況を設定します。また食器を洗った

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018



将来の健康は、若い頃からの
お口のケアにかかっている！

※1. 歯の頭や根元が欠けたり、折れたりすること
※2. 矯正治療のために歯を抜く場合
出典:8020推進財団
「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」



▲登録歯科医療機関についてはコチラ



▲市の歯科健(検)診についてはコチラ

高齢者用肺炎球菌予防接種はお済みですか

肺炎球菌は肺炎になる原因の25～40%を占めます。予防接種を受けて、肺炎球菌の感染を防ぎましょう。

期間 3月31日(日)まで

場所 定期予防接種実施医療機関。詳細は問を。

- 対象**
- ① 4月1日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
 - ② 60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害(身体障害者手帳1級程度)のある人

注)過去に23価肺炎球菌ワクチンを1度でも接種した人は対象外です。

料金 4300円(生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料)

注)公費接種は1人1回限りです。期限を過ぎると全額自己負担となります。

詳細は問を。市のホームページ(右記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細はコチラ

問 各区役所健康相談コーナーか
保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2090