

# 未来の健康は1時間の健診から お済みですか？ 年に一度の健康診査

毎年10月は  
大変混みます。  
健診受診はお早めに！

7月1日より健康診査がスタートしています。年に一度の健康診査、もうお済みですか？  
国が定めた年に一度の健康診断です。忘れずに受診しましょう。

問合せ先 戸籍保険課 ☎95-1116

	特定健診	一般健康診査	後期高齢者健康診査
対象者	大口町国民健康保険加入の、 40歳から74歳の方	令和元年度に75歳に到達される方 ※昭和19年4月1日から 昭和20年3月31日に生まれた方	愛知県後期高齢者医療制度に ご加入の方
費用	1,000円	無料	
実施期間	10月31日(休)まで		

## 実施医療機関 ● 大口町

今井医院	95-2534	
さくら総合病院	95-6711	
さのクリニック	94-0222	
すずいクリニック	96-1114	
つくしファミリークリニック	94-0294	要予約
みどりクリニック	95-0881	
やまだクリニック	94-1333	
山田外科内科	96-6000	

## ● 扶桑町

伊藤整形・内科あいち腰痛オパクリニック	92-3382	要予約
江口医院	93-2626	
大川外科胃腸科クリニック	92-3155	要予約
かつし家庭医療医院	92-3320	要予約
神尾外科	93-0137	
かめいクリニック	93-9041	
久永内科クリニック	93-8372	
やすだ内科クリニック	92-3331	
柳瀬医院	93-5858	
山田ファミリークリニック	91-0777	

町内の医療機関(一部の医療機関を除く)で健診を受診される場合、大口町の個別がん検診も同時に受診することができます。

## 高齢者と障がい者の総合相談窓口

# 大口町地域包括支援センター便り



## 「口腔ケア」ご存知ですか？

「口腔ケア」という言葉は保健や医療、福祉の分野ではよく使われています。口の中を清潔に保つこと。口の機能を維持・向上させることを合わせた意味で使われています。

口には身体全体に関わるような役割があります。①食べる②話す③呼吸する④表情を作るといった大切な働きがあります。

では、口腔ケアをしないといふようなことが起こるのでしようか？

例えば「嚥んで味わう」「飲み込む」などの動作に支障がでて食べ物が肺に入ってしまうと誤嚥性肺炎の原因になります。また、食べ物が食べづらいと低栄養にも繋がることもあります。

### 大切な3つのケア

セルフケア 自分自身で歯ブラシや歯間ブラシを使って口の中をきれいに保つことです。総入れ歯で歯が1本もない方でも口の中のブラッシングは必要です。入れ歯と接している歯肉や上

あごには食べかすや細菌がついていて口内炎などの原因にもなります。

プロフェッショナルケア 歯科医院で専門職の方に診てもらふことです。虫歯の早期発見や専門的なアドバイスを受けられるだけでなく、日々の歯磨きでは落とせない汚れや歯石を除去してくれます。

嚥下体操 飲み込む力をつける運動のことです。舌や口周り、首の筋肉をつけます。やり方が載っているリーフレットは大口町地域包括支援センターにもあります。お気軽にお越しください。



問合せ先 大口町地域包括支援センター ☎94-2227