

〒 634-0061  
 橿原市大久保町302-1  
 コクホ レンタロウ 様

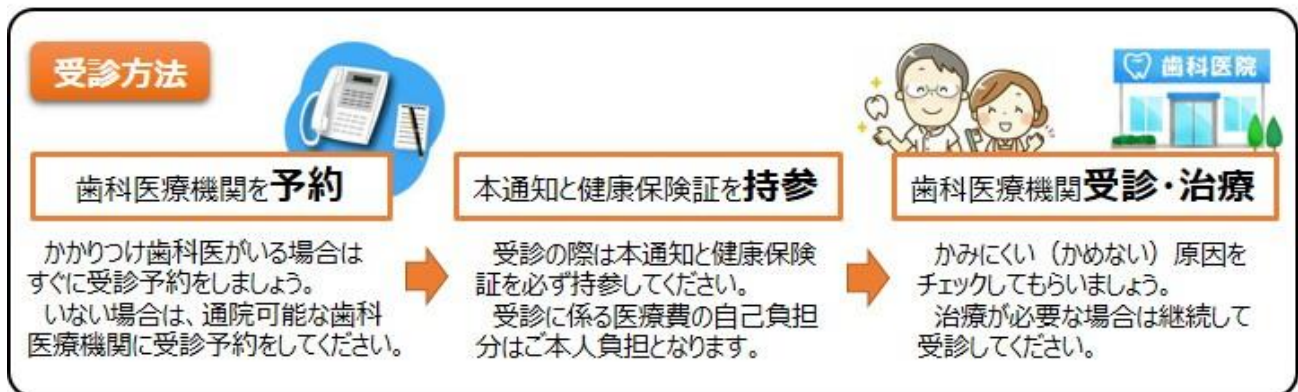
## ●●市●●課 からの 歯科受診に関するお知らせ

本通知は、特定健康診査の質問票で、『歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある』『ほとんどかめない』と回答、かつ、特定健康診査受診前の過去1年間に歯科医療機関の受診歴がない方に送付しています。

### ～ 歯科医療機関で歯科検診（治療）を受けましょう ～

特定健康診査質問票 質問項目	あなたの 回答	回答の選択肢
食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。		何でもかんで食べることができる
	○	歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
		ほとんどかめない

♪かみにくい（かめない）原因をチェック（治療）し、お口の健康を守りましょう♪



今回のお知らせ以外の特定健診結果については、別途通知しておりますので、そちらをご参照ください。  
既に歯科医療機関を受診されている場合は、ご容赦願います。

■ 本通知・特定健診等に関するお問い合わせ先

●●市●●課  
 〒000-0000  
 ●●市●●町00000  
 TEL：000-0000-0000  
 \* 担当よりご連絡させていただく場合がございます

# あなたにお願いしたいこと

## 1. このお知らせを持参し、歯科医療機関を受診する

※受診費用については、ご自身の負担となります。

### ドクターからのあなたへの一言メッセージ

歯・口腔の健康と全身の健康は相互に関係します。  
 噛みにくい、噛めないといった状態になると、野菜の摂取が少なくなる一方、脂質や総エネルギーの摂取量が増えて肥満につながる事が報告されています。  
 また、2型糖尿病の方は、歯周病の治療を行うことで血糖が改善する可能性があります。  
 さらに口や顎には“口腔がん”をはじめとする様々な病気が発生することも知られています。

**このお知らせが届いた方は、今がチャンス**です。

お近くの歯科医療機関を受診し、適切な治療や保健指導を受けることで健康長寿を目指しましょう！



奈良県立医科大学 口腔外科学講座  
 教授 桐田 忠昭 先生

## 2. 生活習慣を見直しましょう～健康長寿の秘訣は、生活習慣の改善から～

### 食 事

- ・ 1日3食、バランスのとれた食事を規則正しくとる
- ・ 野菜は1日350gを目安に
- ・ 食品の種類はできるだけ多くする
- ・ 脂っぽいものを食べ過ぎない
- ・ 減塩を心がける



### 運 動

- ・ できるだけ階段を使う
- ・ ウォーキングであれば、1回15～30分、1日2回が目安



### 禁 煙



### 飲 酒

- ・ アルコールの摂取は適量に
- ・ 週に2日は休肝日を



#### 1日の適量のみやす

- 日本酒
- チューハイ(7%)

● ピール  
 中びん1本 (500ml)



1合 (180ml)



1本 (350ml)