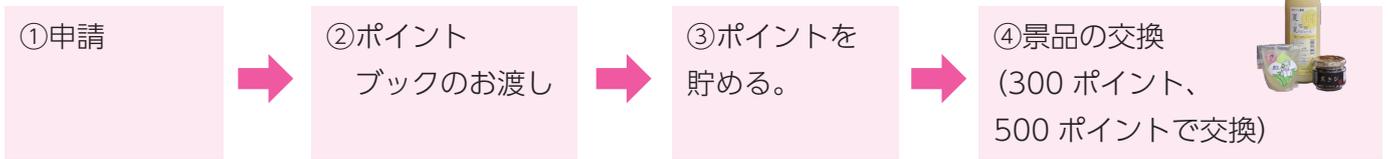


宿毛市版ヘルシーポイントブックを活用することで、集めたポイントの数によって景品に交換できます。

対象者 ●宿毛市に住民登録がある方 ●高知家健康パスポート マイスターカード取得者

期間 令和6年3月29日（金）まで



※ピンク2ポイントが必須です。ただし、ピンクポイントがない場合は、宿毛市の実施する特定健康診査または各種がん検診などのうち2種類を受診していただくことで可能とします。

※景品の交換は1年間にお一人様1回です。

友達登録 5人1組でグループを作り、お友達登録をしてもらい、1人あたり500ポイント集めると、さらにお得な景品に交換できます。

※交換景品は申請時にお知らせします。 ※予算の範囲内で実施しますので、予算がなくなり次第終了します。

自分の歯は自分で守る！～歯周病予防～

歯周病は歯を支えている骨が溶けていく病気で、歯を失う原因の第1位となっています。令和2年度高知県歯と口の健康づくり実態調査では、30歳代で進行した歯周病を患っている方は全体の72%、50歳代以降になると80%を超えています。また、歯周病菌は血管の中を通り、全身に悪影響を及ぼします。

歯周病と関係する病気

認知症	脳梗塞
誤嚥性肺炎	糖尿病
心臓病	骨粗鬆症
関節リウマチ	低出生体重児出産・早産

歯周病は知らない間に進行している病気です。

日頃のセルフケアを大切に、定期的に歯科検診を受けましょう。

【こんな症状はありませんか？】

※1つでも当てはまれば歯周病の可能性がります。

- 歯みがきや起床時に歯茎から出血がある
- の中がネバネバする
- 臭が気になる
- 歯茎が赤く腫れてぶよぶよしている
- 歯茎がムズムズする時がある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯を触ると動く



特定健康診査を受診しましょう

宿毛市国民健康保険加入の皆さんに特定健康診査の受診勧奨を実施します。健診は生活習慣病の発症予防・早期発見・重症化予防を目的としています。生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症等）は自覚症状がなく進行し、心臓病や脳血管疾患を引き起こす可能性がありますので、**1年に1回、特定健康診査を受診しましょう。**

国民健康保険加入者の方が勤務先等で健診を受診される場合、結果票を健康推進課へ提出していただきますと、特定健康診査を受診したとみなすことができます。

また、次に該当する方は、特定健診の対象となりませんので、受診勧奨ハガキ等が届いていましたら、お手数ですがご連絡ください。

- 刑事施設、労役場、その他これらに準ずる施設に拘禁されている人
- 病院に既に6カ月以上継続して入院している人
- 障害者支援施設（グループホーム含む）に入所している人
- 独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設に入所している人
- 特別養護老人ホームに入所している人
- 有料老人ホームに入居している人
- 介護老人保健施設に入所している人