

後期高齢者医療の歯科健診

問 市民課 ☎ 62-1233

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯科健康診査を実施します。噛む力や飲み込む機能といったお口の総合的な状態を確認し、口腔機能の維持・向上や全身疾患の予防につなげる大切な機会です。ぜひ受診しましょう。

対象者 高知県後期高齢者医療の加入者

※長期入院中や介護施設等に入所中の方は対象外です。

受診期間 10月1日（水）～令和8年2月28日（土）

受診券 昭和22年4月1日～昭和25年3月31日生まれの方や、過去5年間に後期高齢者歯科健康診査を受診した方には、9月下旬に受診券を発送しました。

※届かない方はお申し込みが必要です。

受診方法 受診券が届いたら実施医療機関へ直接予約。

持参物 ●マイナ保険証（資格確認書） ●受診券 ●問診票
●入れ歯（持っている場合） ●お薬手帳

自己負担 無料（年1回）※2回目以降は自己負担となり、健診後の治療費は自己負担となります。

健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。



「ヒートショック」を防ぎましょう！

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす健康被害です。特に高齢者は注意が必要で、命に関わる事故につながることもあります。入浴時の対策で事故を防ぎましょう。

予防のポイント



温度差をなくす

入浴前に暖房器具などを使い、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。

お湯はぬるめに、長湯はしない

お湯の温度は41度以下に設定し、血圧の急上昇を防ぎましょう。

かけ湯で体を慣らす

心臓に負担をかけないように、手や足など心臓から遠い場所からかけ湯をしましょう。

入浴前後の水分補給

入浴中は汗をかくため、コップ1杯の水やお茶を飲んで脱水を防ぎましょう。

家族への声かけ

万が一に備え、入浴前に一声かけましょう。飲酒後や体調不良時の入浴は危険です。

体調不良時や飲酒後の入浴は大変危険ですのでおやめください。

お詫びと訂正

広報すくも 2025.9月号 10ページの「ひとり芝居と宿毛の民話朗読」の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(正)

日時 10月12日（日）14時～

内容 朗読 ●「天の魚」
●「宿毛の民話」

(誤)

日程 10月19日（日）

内容 ●ひとり芝居 「天の魚」
●朗読 宿毛の民話

問 川島企画 ☎ 090-1120-2601