

「お口の健康診断」(無料) のススメ (令和5年度版)

～ 健康な生活は、お口の健康チェックから ～

あなたのお口の健康(口腔機能)は大丈夫ですか？

次のイラストを見て、当てはまるものにチェック(☑)をしてみてください。



むせる
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べない



やわらかいもの
ばかり食べる



滑舌がわるい
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

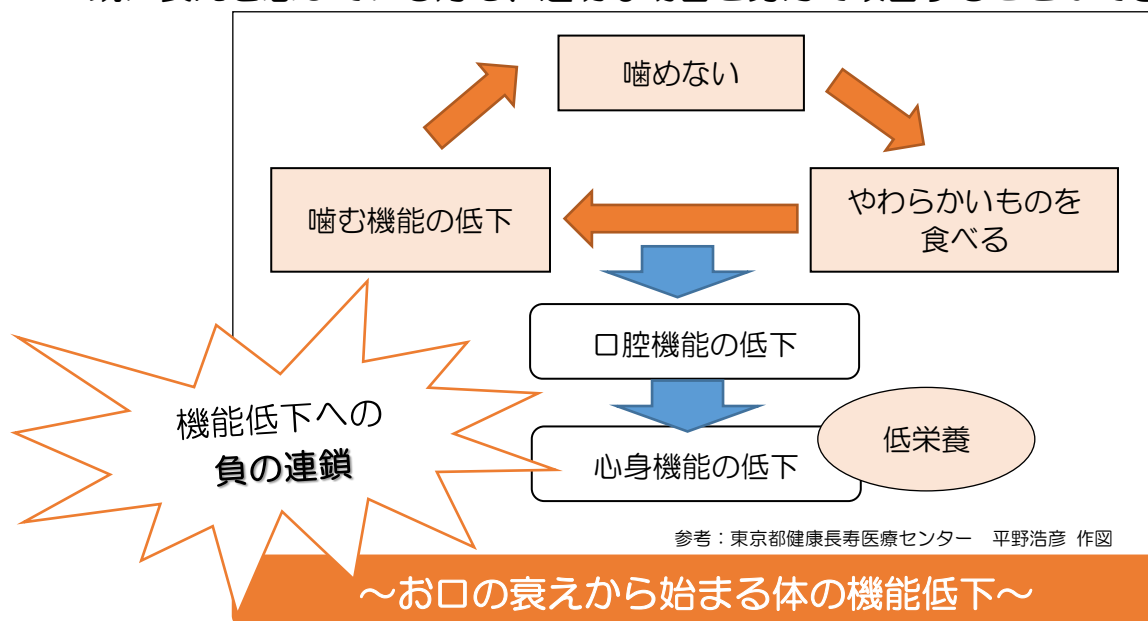
1つでもチェックがあった方は、

お口の健康(口腔機能)が低下している可能性があります！



フレイル予防は、お口の健康(口腔機能)から！

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、要介護のリスクが高くなった状態です。このフレイルは、お口の健康(口腔機能)の衰えから始まります。既に衰えを感じている方も、適切な助言と努力で改善することができます。



～お口の衰えから始まる体の機能低下～



健康な生活は、お口のチェックから！「お口の健康診断」(無料)を利用して、お口の健康(口腔機能)を保っていきましょう。

「お口の健康診断」(無料)の利用方法は、裏面でチェック！

◆お口の健康診断◆ 年度に1回受診できます！

健診項目	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔状態の確認（むし歯や歯周病の有無など） ・口腔機能の確認（噛む力、舌の動き、のみこむ力など）
対象者	㊦前年度において75歳年齢到達により新たに被保険者資格を取得された方 ㊧前年度において障害認定等により新たに被保険者資格を取得された方 ㊨上記以外の方で、受診を希望する方 （今年度の新規資格取得者を除く。過去の受診があっても可能になりました。）
受診期間	令和5年6月1日から令和6年1月31日まで
受診場所	指定の健診実施機関になります。 受診券に同封する一覧をご覧ください。
自己負担額	無料



歯や歯肉の状態だけでなく、噛む力や舌の動きなどもチェックできます。

◆受診券の入手方法◆ お口の健康診断を受けるには受診券が必要です！

対象者㊦㊧の方	5月末に封書で受診券を発送します。（受診券の発行手続きは不要）
対象者㊨の方	お住まいの市町の担当窓口もしくは、広域連合へ電話申請または、お住まいの市町の担当窓口で、受診券交付申請書を記入・提出してください。（印鑑不要。本人の氏名・生年月日・被保険者番号の記入が必要。代理申請可能。） 受付開始：6月1日（木）から ※先着1,000人で、受付終了です。 申請書の提出後1～2週間程度で、本広域連合から受診券を郵送します。

◆お問い合わせ先（担当窓口）◆

下関市 保険年金課 ☎083-231-1306	宇部市 保険年金課 ☎0836-34-8338	山口市 保険年金課 ☎083-934-2969	萩市 市民課 ☎0838-25-3239
防府市 保険年金課 ☎0835-25-2322	下松市 保険年金課 ☎0833-45-1823	岩国市 健康推進課 ☎0827-24-3751	光市 市民課 ☎0833-72-1428
長門市 総合窓口課 ☎0837-23-1129	柳井市 市民生活課 ☎0820-22-2111	美祢市 市民課 ☎0837-52-5231	周南市 保険年金課 ☎0834-22-8312
山陽小野田市 保険年金課 ☎0836-82-1189	周防大島町 健康増進課 ☎0820-73-5502	和木町 保健福祉課 ☎0827-52-2195	上関町 住民課 ☎0820-62-0877
田布施町 健康保険課 ☎0820-52-5809	平生町 健康保険課 ☎0820-56-7115	阿武町 健康福祉課 ☎08388-2-3115	
山口県後期高齢者医療広域連合 業務課 保健事業推進係 〒753-0072 山口市大手町9番11号 山口県自治会館4階 ☎083-921-7112			

お口の健康診断質問票

記入日：令和 年 月 日

枠内をご記入ください。

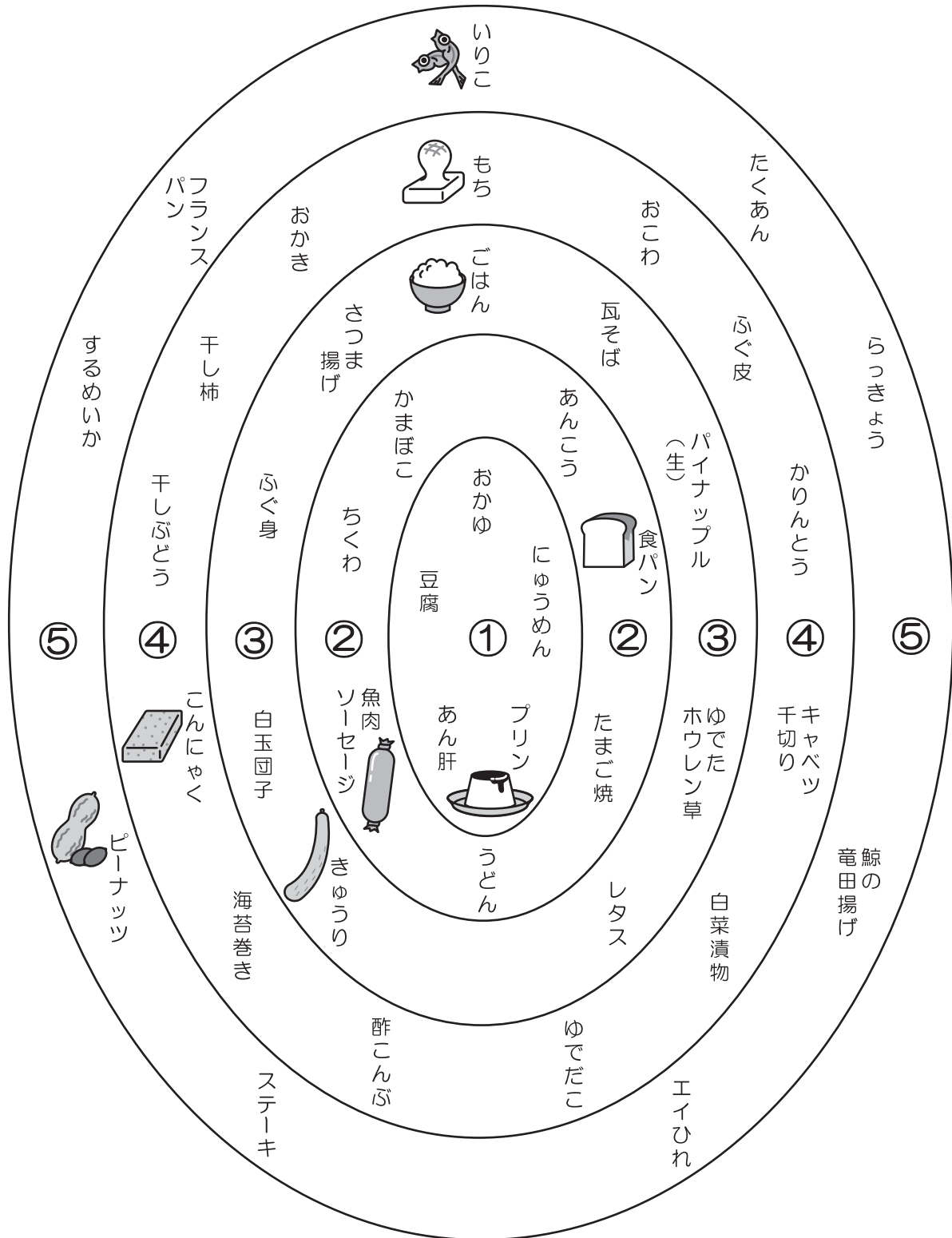
ふりがな	
氏名	
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日生 (歳)

○をつけてください。

①口の中で痛いところがありますか	1. はい 2. いいえ
②食べにくいことがありますか	1. はい 2. いいえ
③お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 2. いいえ
④食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい 2. いいえ
⑤口が渇きやすいですか	1. はい 2. いいえ
⑥話すときに舌がひっかかりますか	1. はい 2. いいえ
⑦口臭が気になりますか	1. はい 2. いいえ
⑧薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい 2. いいえ
⑨入れ歯を使っていますか 1. 使っている 2. 持っているが使っていない 3. 持っていない	
⑩年に1回以上は歯科医院での定期健診を受けていますか	1. はい 2. いいえ
⑪現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか。 (該当するもの全てに○をつけてください。過去にかかったことがあるが、現在は治療を受けていないものには×をつけてください。) 1. 糖尿病 2. 脳卒中 3. 心臓病 4. がん 5. 肺疾患 (肺炎含む) 6. 骨粗鬆症	
⑫その他気になることがあれば枠内にご記入ください	

お食事マップ（お口の健康診断用）

かんで食べられる物に○をつけてください。



かむ力の判定です。
 1~2の方はかむ力が弱まっています。
 入れ歯の調整やお口の筋力アップについて、
 歯科医師に相談されるとよいでしょう。

手に入ればもう長生きチケツト 歯みがきで



- 8020運動を進めよう
(80歳になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

© ASAHI KASEI CO. LTD. AR5W26

歯と口の健康週間 令和5年6月4日～10日

主催：厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学級歯科医師会
後援：日本造船工業会・全日本フランシス工業協同組合・日本歯科衛生士会