

気をつけましょう! 歯周病

歯の疾患といえば、むし歯をイメージされる方が多いかと思いますが、もう1つ、むし歯と並んで歯科の2大疾患といわれているのが歯周病です。

歯周病とは、歯垢(プラーク)のなかに含まれている細菌が、歯と歯茎の隙間から侵入し、歯茎に炎症を起こし歯茎が腫れたり出血する状態(歯肉炎)や、歯を支えている骨を溶かしてグラグラしたり、歯が抜けたりする状態(歯周炎)のことをいいます。
セルフチェックで、自分の歯と歯茎の状態を確認してみましょう。

歯周病のセルフチェックリスト



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

また、以下の項目に当てはまる方は、歯周病のリスクが高くなるといわれています。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯周病は、初期段階ではほとんど自覚症状がでないといわれています。

予防の為に、定期的に歯科医療機関を受診し、歯と歯茎の状態を確認してもらうようにしましょう!



11(いい)月30(みらい)日は年金の日です

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

■ねんきん定期便(見本)



アクセスキー

「ねんきんネット」でできること

- 1 ご自身の年金記録の確認
 - 2 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
 - 3 将来の年金見込額の試算
 - 4 受給に関する各種通知書の確認
- ※マイナポータルとねんきんネットを連携し情報を確認することもできます。

登録の流れ

利用登録は日本年金機構のホームページで

ねんきんネット



以下をご用意いただき、新規登録画面から必要事項を入力してください。

- 基礎年金番号*1
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー*2

*1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。
*2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17桁の番号です。

▶アクセスキーをお持ちの方

すぐにユーザIDが発行されます。

▶アクセスキーをお持ちでない方

日本年金機構において本人確認を行い、5営業日程度でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザID・パスワードを使用して「ねんきんネット」へログインしてください。

お便り ありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

特定健診について。後期高齢者となり、これまでげんき荘でしてもらっていたが、これからは自分の良いときとなり、なかなか行く気になりません。行かないと思いつつも「まあいいか。この次で」となってしまいます。私たちもげんき荘でしてもらうことはできないでしょうか。日時が決まっていれば必ず行くのに…。(無記名)

福祉保険課より

貴重なご意見ありがとうございます。
町民の方々から同じようなご意見をいただいております。令和7年度より後期高齢者の集団検診を検討しているところです。
詳細が決まりましたら、改めてご案内させていただきます。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便

延岡局承認

766

差出有効期限
令和6年12月
31日まで

高千穂町役場
企画観光課 行



ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)