

# 筑波地域包括支援センター

発行日:令和元年9月1日

第17号

電話:029-828-5806

かわら版

## 災害への準備は出来ていますか？

### 9月1日は防災の日

4年前、台風18号から変わった低気圧の影響で、茨城県では記録的な大雨となり、鬼怒川の氾濫で大きな被害が出たことは、未だに記憶に新しいものとして残っています。もし、避難勧告が出たら・・・。

避難場所をご存知ですか？ 連絡先リストは？

避難する際持ち出すものはまとまっていますか？

自分の居る所は大丈夫、ではなく、

いつでもいざという時には避難できる準備を！



### 9月9日は救急の日

**救急の相談窓口をご利用ください。**

「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな」  
「救急車を呼んだほうがいいのかな？」など迷った際の  
相談窓口として、救急相談窓口があります。

#7119 繋がらない時は 03-5367-2365 へ先ずは相談。



2018年のつくば市管内で救急搬送された  
8856人中半数近くの4208人が軽傷と診断  
されています。

**9月1日から12月31日まで**

**高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施します。**

高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。

**歯科健康診査対象者：茨城県後期高齢者医療広域連合保険者で下記生年月日の方。**

**S.18.4.1～S19.3.31 生まれの方(満75歳)**

**S.13.4.1～S.14.3.31 生まれの方(満80歳)**

**S. 8.4.1～S. 9.3.31 生まれの方(満85歳)**

**※対象の方には、8月中旬に案内が送付されています。**

**受診回数：1年度につき1回**

**実施期間：R元.9.1～12.31迄(歯科医院休診日は除く)**

**受診場所：8月中旬に送付された案内に同封された一覧に記載のある歯科医院。**

**受診方法：1. 実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査で健康診査をする旨を伝えて、予約。**

**2. 受診日までに受診票内の問診項目を記入の上受診日当日に被保険者証、、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになり、受診してください。**

**本年度対象の方は忘れず受診しましょう！今年度対象でない方は日頃のケアを怠らず、自身の健診年度に向けて口腔ケアに努めましょう。**