



歯科口腔健診を受けましょう

後期高齢者歯科口腔健診のお知らせ

〒 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室

☎ 026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

▶対象者

① S22/4/1 ~ S23/3/31 生まれの被保険者（令和4年度に75歳の誕生日を迎えた方）

② S18/4/1 ~ S22/3/31 生まれの被保険者

（令和4年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和4年度に歯科医療の受診がなかった方

▶案内通知 6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

▶健診期間 R5/7/1（土）～ R5/12/30（土）

▶健診費用 無料（健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。）

▶医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

▶予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。

▶受診時に必要なもの

○受診券（必ずお持ちください）

○被保険者証（必ずお持ちください）

○お薬手帳（無い場合は不要です）



年金 国民年金保険料がスマホアプリで納付できます

問 市民課 国保年金係

国民年金保険料の納付について現金、口座振替、クレジットカード等による納付に加え、R5年2月より新たにスマホアプリでの電子（キャッシュレス）決済での納付が可能になりました。ぜひご利用ください。

【必要なもの】

納付書、スマホ
決済アプリ

【対象アプリ】

au PAY、d払い、
PayB、PayPay、
楽天 Pay

①アプリをダウンロード
②氏名等を登録

③納付書記載のバー
コードを読み取る

④内容を確認
⑤パスワードを入力



納付完了

国民年金は20歳で必ず加入する制度です。老後の生活のためだけでなく、病気・事故で一定の障害を負った場合などにも受け取ることができます。納付が難しい場合は免除・納付猶予等の手続きをしましょう。