

# 白菜 × 白ネギのヘルシーディッシュ

Food coordinator

栗山 小夜子  
料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。



冬に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を2種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

白菜と白ネギを使用  
白ネギポタージュスープの白菜ロール



塩分 1.3g  
294 kcal



## 白菜

白菜のほとんどが水分のため、ダイエット食材としてもおすすめの冬の食材です。ビタミンCやカリウムのほか、消化を手助けする作用があったり、がん予防の効果が期待できたりと、いろいろな栄養素がまんべんなく含まれます。



## 白ネギ

昔から風邪をひいたときに、焼いた白ネギをのどに当てるといわれるほど、白ネギは健康的な食材として有名です。白ネギの匂いや辛味の成分には、強力な殺菌作用と鎮静効果があり、のどの痛みを軽減してくれます。

- 材料 2人分**
- 白菜 ..... 6枚
  - 白ネギ ..... 200g
  - キノコ(乾燥させたもの、マイタケ、シメジ、エノキなど) ..... 60g
  - ※ザルにキノコを並べて晴れの日に屋外で1日干す
  - 木綿豆腐 ..... 80g
  - 豚肉ミンチ ..... 150g
  - ②の調味料(黒こしょう、ナツメグ、セージ、クミン、塩) ..... 小さじ1/2
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - 小麦粉 ..... 大さじ1と1/2
  - 牛乳 ..... 100cc
  - 塩・コショウ ..... 適量

**作り方** 調理時間/約40分

- 白菜は軽く下茹でし、芯の部分は取り除く。取り除いた芯は、みじん切りにする。白ネギは輪切りにする。キノコは、適当な大きさに細かくカット。木綿豆腐は、厚さ2cm×縦横4cmのサイズにカットしたものを6個用意する。
- ポウルに豚肉ミンチ、氷(50g)、調味料を入れて、しっかりと混ぜ合わせ、粘りが出たらキノコ、みじん切りにした白菜(芯部分)を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- 白菜の葉1枚を広げ、1/12量の②、木綿豆腐、1/12量の②の順に重ねて(写真④)、左右の葉を内側に折り込み、きっちりと巻いて包む。これを6個つくる。
- 鍋でオリーブオイルを熱し、白ネギ、小麦粉を加えて炒めたら(写真⑤)、水(300cc)を加え、③を並べて、ふたをして10分ほど煮込む(写真⑥)。次に、牛乳を注いで5分ほどさらに煮込んだら、塩・コショウで味を調える。
- 器に④を盛りつけ、好みで三つ葉(分量外)とパプリカの粉末(分量外)をトッピングすれば完成。



# けんぽだより

2015  
冬号

## メタボの脅威を食い止める!! 特定保健指導のススメ P.6

春になったら、少しはスリムになってるかな…?

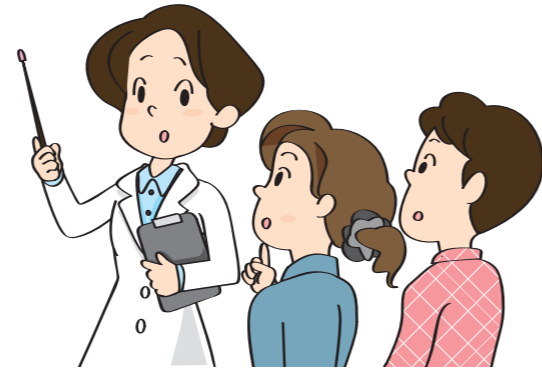


### TOPICS

## 特集 めざそう健康な歯 お口の悩み相談室 P.10

- 健康保険ってなんだろう? P.2
- あしたの健保プロジェクト P.4
- ジェネリック医薬品が安いわけ P.9
- 先手必勝! 花粉症対策 P.14
- 被扶養者に該当しなくなったら、すぐに届出を! P.15

# 健康保険って なんだろう？



## 日本の「健康保険」の充実ぶりは世界No.1

体調が悪くなったりして、医療機関(病院・診療所など)に行くときに利用する「健康保険」。  
今回はまず、「空気のように」日本中に浸透している「健康保険」について考えてみましょう。

### まずは言葉の意味から…

お互いに 助けあう

「保険」ってなんでしょう？ 簡単にいうと「助けあい」です。この考え方を「相互扶助」といいます。  
いいかえると、**多くの人**が少しずつ負担して、「いざというときに」**大きな補償を得ることができ**  
**るしくみ**ということになります。

### 健康保険の特徴は…

保険には大きく、「社会保険」と「民間保険」があります。  
「健康保険」は「社会保険」の一部で、主に「医療サービス」の分野を担っています。

#### 日本の「社会保険」のおもな特徴

- ①労働者やその家族の相互扶助が目的
- ②労働者だけでなく、企業も保険料を負担し、手続きの義務を負っている
- ③国が責任を持って運営
- ④法律で加入が義務づけ
- ⑤負担は「所得に応じて」、給付は「必要に応じて」

#### ■日本の社会保険

社会保険	健康保険	病気やけがに対する給付
	介護保険	介護に対する給付
	労災保険	業務上の病気やけがに対する給付
	雇用保険	失業・能力開発に対する給付
	年金保険	老後や障害、遺族に対する給付

#### 日本の「健康保険」のおもな特徴

- ①国民皆保険  
法律ですべての国民が「健康保険」に加入することが義務づけ
- ②フリーアクセス  
「健康保険者証」があれば、好きなときに、どこの医療機関でも受診できる
- ③現物給付  
医療機関の窓口で自己負担(1~3割)分を負担するだけでOK
- ④公定価格  
同じ治療内容なら、全国どの医療機関でも「同じ価格」
- ⑤「社会保険診療報酬支払基金」(支払基金)による一括審査・一括請求  
医療機関から健保組合への請求は「支払基金」という機関を経由して毎月一括で審査・請求  
※日本だけの特殊制度です。

### 世界と比べると…

以上を踏まえて、日本の「健康保険」と世界の医療保険制度の違いを見てみましょう。  
下表のとおり、日本の医療保険制度(健康保険)は「患者にやさしい制度」といえます。WHO(世界保健機関)でも「日本の医療保険制度は世界トップクラス」という評価を受けています。

#### ■主な国々の医療保険制度概要

	日本	アメリカ	フランス	イギリス
メインの医療保険制度	社会保険	民間保険 (日本の「自動車の任意保険」のイメージ)	社会保険	国営 (税金)
医療費の自己負担*	10~30% (高額療養費制度で自己負担の上限あり)	保険契約による (無保険の場合、入院・手術時に多額請求のケースも)	医療行為によって異なる (外来の場合は30%)	なし (ただし、税率は諸外国より高め)
医療機関の選択*	診療所 (通院がメイン)	保険医のみ	かかりつけ医のみ	かかりつけ医のみ
	病院	自由	保険医のみ	かかりつけ医からの紹介
特記事項	国民全員が法律で加入を義務づけ	大企業は「全て会社持ち」のケースあり	救急車は有料 病院も「バカンス」をとる	民間の医療機関もある (個人負担)

\*医療保険が使える範囲内

### 日本の「健康保険」は今…

今、日本の「健康保険」は「存亡の危機」に立たされているといっても過言ではありません。その大きな原因は、「65歳以上の高齢者医療費への過大な負担」です。

全国の健康保険組合を代表する「健康保険組合連合会」では、「あしたの健保プロジェクト」を展開しています。皆さんの投票行動が、健康保険の不健康を是正する大きなチカラとなります。ぜひ、Webから賛同投票をお願いします(4~5ページ参照)。

また、健康保険は、自動車保険と同じ「保険」ですからみんなが使えば使うほど、保険料が上がるしくみになっています。皆さんが健康でいることは「皆さんのため」でもあり、健保財政の「健全化」にもつながります。

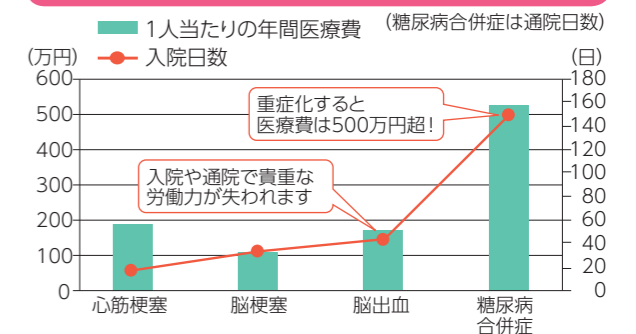
そのためには、病気が重くならないための「予防」が大切です。  
健保組合では、今後も「データヘルス計画」をはじめとした「医療費削減のための保健事業」を進めていきますが、とくに「予防」に重点を置いた活動を進めてまいりますので、加入者の皆さんのご協力をお願いします。

### 「健康経営」\*がキーワードです

働き盛りの従業員が病気で倒れてしまうと、企業にとっても大きな損失です。「健康経営」とは、アメリカの経営心理学者が提唱した概念で、従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、従業員の健康増進に積極的に取り組むことによって、組織の成長を図る経営手法のことです。生活習慣病やメンタル不調を抱える従業員が増えていることから、日本でも注目されています。  
当健保組合では、事業主と連携して「データヘルス計画」を進め、従業員が元気に働ける健康な職場づくりをめざします。

\*「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

#### 生活習慣病の重症化による医療費と入院日数



出典:「医療費の分析とその活用」東京都保険者協議会医療費分析部会

### 「健康保険」について よりご理解をいただくために

冊子「マンガで解説 私たちの医療保険制度」を作成しました。一般にはなじみの少ない「支払基金」についても紹介していますので、ご家族の皆さんで、ぜひご覧になってください。



# 他人事じゃない！健康保険の大問題！！



健康保険の問題はお給料(手取)にも直結する大切な問題!  
あしたの健保プロジェクトサイトで賛同意思を表明していこう!!

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、健康保険制度を高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。

www.ashiken-p.jp  
あしたの健保 検索

※当健保組合のホームページからもご覧いただけます。

# 健康保険のみらいをみんなで作る/ あしたの健保プロジェクトに 賛同のネット投票を!

## 健保VOTE!

あしたの健保プロジェクトに賛同して下さる方は  
下記項目から賛同して下さる項目を選んでクリックしてください。

**主張 1 国民皆保険制度を維持しよう!**

日本は、世界でも有数の長寿国です。これは、国民全員が何らかの公的な医療保険に加入し、安心して医療を受けられる、「国民皆保険制度」が大きく貢献しています。しかし、高齢化の進展等により国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しており、このままの仕組みでは、増え続ける医療費を支えることができず、世界に誇る国民皆保険制度を維持できなくなってまいります。

**主張 2 現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!**

現役世代が支払っている保険料の約5割が、支払った人たちへ還元されるのではなく、高齢者医療費に充てられています。高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現在は、現役世代の負担が重くなっています。

**主張 3 高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!**

高齢者医療費の増加に伴い、現役世代の健康保険料は7年間で年間1人あたり約8万円以上も増加しています。そして、現行の制度のままでは、今後さらに現役世代の負担が増加することが予想されます。現役世代の負担は限界で、消費増税などの公費で広く社会全体で負担する方法も含めて考えていくことが必要ではないでしょうか。

国民医療費の推移  
1年で1兆1,648億円増加

保険料に占める拠出金負担の割合  
(2014年度予算早期集計)  
45.43%

被保険者1人あたり年間保険料の推移  
83,000円  
(21.6%増加)

**こちらをCLICK!**

賛同する!

このページは健保連が作成した統一広報資料の一部です。「国民皆保険制度」を守るためには、高齢者医療費への公費(税金)負担の増加が不可欠です。

みなさんの投票行動が、健康保険の不健康を是正する大きなチカラとなります。  
多くの賛同を得て、国会議員への要請や広報活動を展開していきます。  
投票がまだお済みでない方はぜひ投票をお願いします。

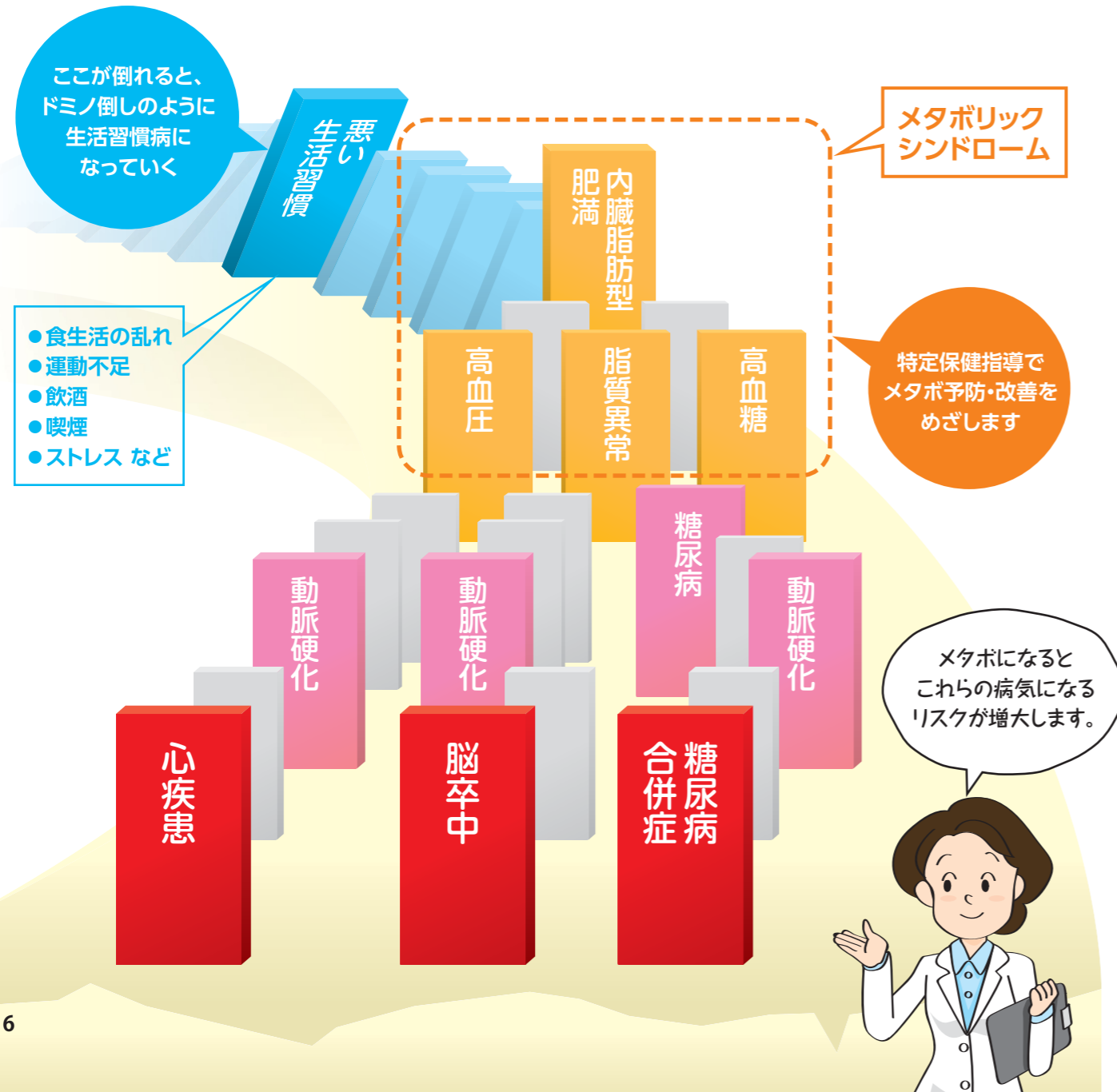
www.ashiken-p.jp あしたの健保 検索

健康保険組合連合会

# メタボの脅威を食い止める!! 特定保健指導のススメ

「メタボリックシンドローム」(メタボ)とは、内臓のまわりに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満とあわせて、高血圧・脂質異常・高血糖が複数存在している状態のこと。それぞれが比較的軽度でも、複数重なりあうことで動脈硬化や糖尿病、さらには心疾患や脳卒中など、命にかかわる重大な病気に発展してしまう危険性が高まります。

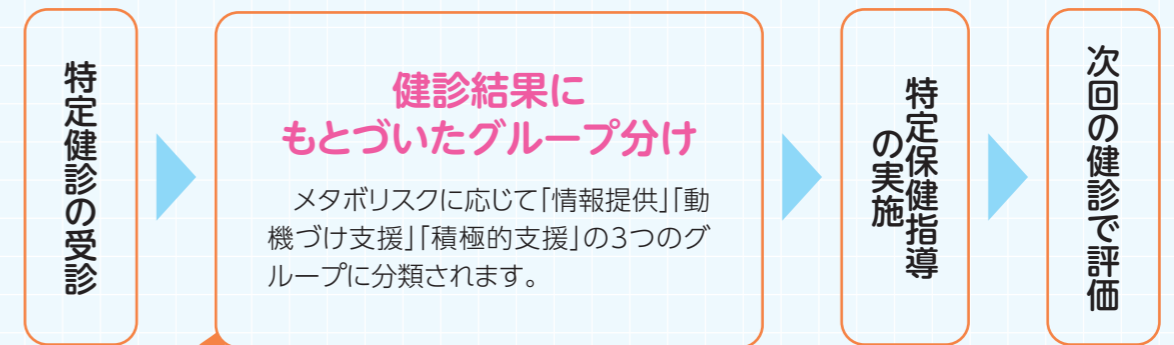
メタボの脅威を食い止めるためには、特定健診でメタボの状況を毎年チェックして、メタボリスクの高い人に実施される特定保健指導で生活習慣を改善することが大切です。



## 特定健診の結果から 特定保健指導の対象者が選別されます

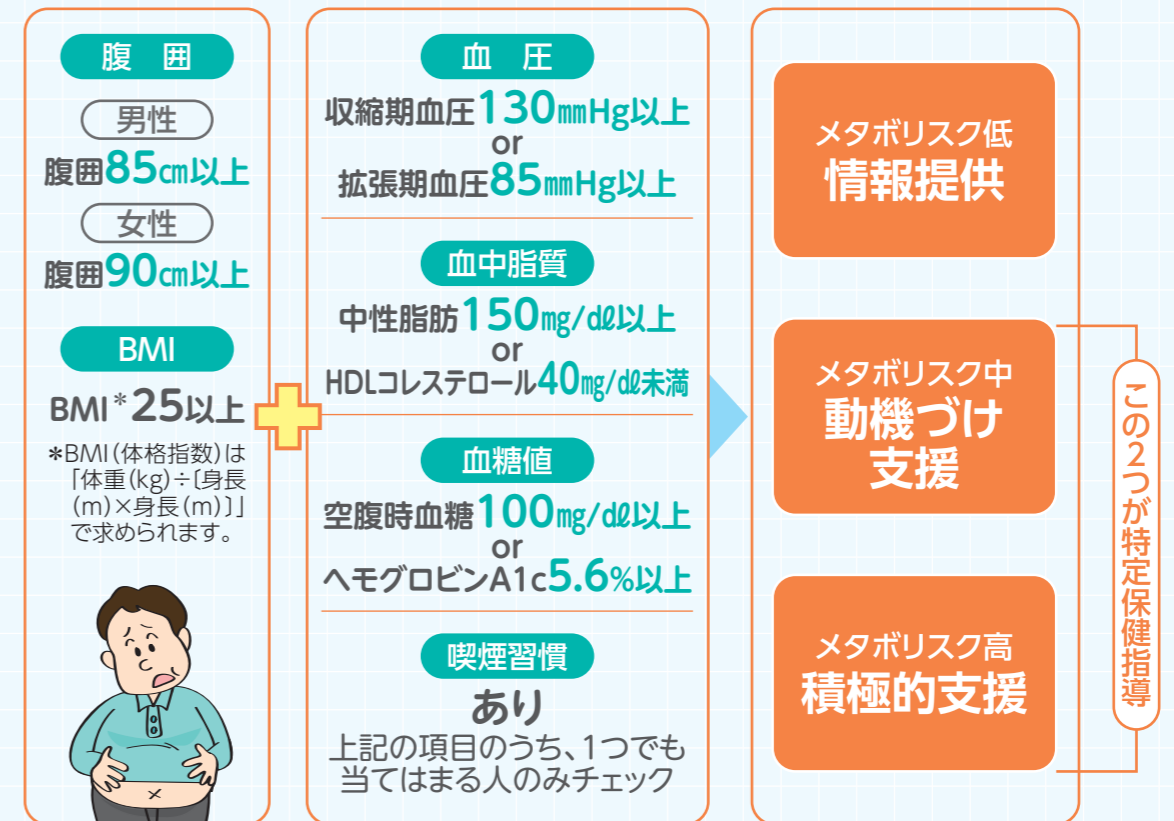
重大な病気を招くメタボに着目した特定健診の結果から対象者を抽出し、特定保健指導を受けてもらうことで生活習慣の改善をめざします。

### ■特定健診・特定保健指導の流れ



## グループ分けはこのように行われます!

下記の項目からメタボリスクを判定します。



# どんなことをするの？ 特定保健指導

特定健診の結果にもとづき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

## 特定保健指導＝生活習慣病予備軍対策

**動機づけ支援**  
では、こんなことをします

**積極的支援**  
では、こんなことをします

### 初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

#### たとえば

#### こんな目標・計画を立てます

- 体重を4kg減らす。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 晩酌はビール2缶 → 1缶にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。
- …etc

これならできそう

### 3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAXなどの方法により、3カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。

生活習慣改善を実践...

6カ月後

### 評価

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

90kg → 85kg  
体重減!

腹囲減!

# ジェネリック医薬品が安いわけ

新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。

「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

## ジェネリックが安いのは、 開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20～25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようになっています。

特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができます。

### こんなに違う！ 開発にかかる期間と費用

新薬	期間:約9～17年 費用:約300億円以上
ジェネリック	期間:約3～5年 費用:約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます～ジェネリック医薬品Q&A～」(厚生労働省)より

## ジェネリックには、 のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたもののみが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準(GMP基準)に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません!

## センコー健康保険組合(平成26年度上期)の「ジェネリック医薬品差額通知」の効果 薬代を580万円削減!

「ジェネリック医薬品差額通知」を配布した方のうち、結果の出た延べ1,127人の方の薬代を平成25年度上期と比較したところ、約580万円減少しました。

※「ジェネリック医薬品差額通知」:ジェネリック医薬品に切り替え可能な薬を処方されている人を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えることで期待できる削減額をご案内しています。

### 差額通知を受けたあと節約できた人の薬代(理論値)

延べ人数	平成25年度上期①	平成26年度上期②	削減額①-②	削減率
1,127人	13,038千円	7,240千円	5,798千円	44.5%



## 教えて!! むし歯や歯周病のこと

**相談1** むし歯や歯周病が原因で歯が失われると聞きました。本当ですか。

**回答** はい。むし歯は初期段階であればセルフケアでも改善できますが、一度歯に穴があいてしまうとむし歯の進行にしがって歯の崩壊が進みます。歯周病は自覚症状がなく、静かに進行していきます。放置したままにすると、歯がグラグラしてものが噛めなくなり、その結果歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。

**相談2** 効果的なむし歯・歯周病の予防法やケアの仕方が知りたいのですが。

**回答** 家庭で行う毎日の「セルフケア」と専門家による定期的な「プロケア」をあわせて行いましょう。

### ～効果的な予防法とケア～

#### 1 「食べたら磨く」歯磨き習慣を!

丁寧にブラッシングをして歯垢を除去しましょう。

**ポイント** 歯磨き粉: フッ素配合のものが効果的  
磨き方: 小刻みに動かして、軽い力で磨く(むし歯)毛先を歯にきちんと当てる(歯周病)歯と歯茎の境目に45度に毛先を当てる

#### 2 歯茎の観察で歯周病チェックを!

歯を磨くと歯茎から血が出たり、歯茎が赤色に腫れていたら要注意です。

#### 3 規則正しい食生活を!

甘いものは控え、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。

#### 4 生活習慣の見直しを!

喫煙とストレスは歯周病を悪化させる大きな要因です。

#### 5 定期的に歯科医院でプロケアを!(少なくとも1年に1回)

定期健診、歯石除去・歯面清掃、フッ素塗布など。

### むし歯と歯周病の違い

むし歯		歯周病
ミュータンス菌という細菌がつくり出す酸によって歯が溶かされる病気	どんな病気?	歯と歯茎のすき間(歯周ポケット)に細菌が侵入し、歯を支える歯茎や歯槽骨に炎症が起こる病気
糖質、細菌、歯の質の3要素+時間の経過	原因は?	プラーク(歯垢)中の細菌、生活習慣
初期…自覚症状なし進行すると…冷たいものがしみる、激しい痛み	症状は?	初期…自覚症状なし進行すると…出血、歯が抜け落ちる

### 知恵の歯コラム

意識してとろう!  
歯を育てる栄養素

丈夫な歯を育てるためにこれらの栄養素をとり入れるバランスのよい食事を心がけましょう。



**良質なたんぱく質**  
歯の土台をつくる材料



**カルシウム・リン**  
石灰化のための材料



**ビタミン**  
たんぱく質やカルシウムのはたらきを助ける材料

## 歯周病は全身にも影響する!?

**相談3** 歯周病と糖尿病は互いに悪影響を与えあうと聞きました。本当ですか。

**回答** はい。まず、糖尿病とはすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、血糖値が異常に高くなる病気です。高血糖の状態が長く続くと、血管に負担がかかり、全身のさまざまなところで血管障害を引き起こします。糖尿病による血管障害は、歯周組織にも悪影響を及ぼし、その結果、歯周病を引き起こすこともあります。

### 糖尿病は歯周病を引き起こす!

糖尿病による血管障害は歯周組織に影響大!



- 酸素不足・栄養不足  
→ 歯周病菌が繁殖しやすい環境
  - 免疫力の低下  
→ 歯周病菌と戦えない
  - 唾液の分泌の低下で口が渇く  
→ 細菌の増殖が抑えられない
- その結果、歯周病菌が活発化

しかし、それだけではなく逆の作用も…

### 歯周病は糖尿病を悪化させる!

歯周病による炎症が長期化すると…

炎症の過程でつくられるサイトカインが増加、活発化し、血糖コントロールをするインスリンの働きを阻害する。



その結果、糖尿病の治療を妨げたり糖尿病を悪化させる

**相談4** さらに、歯周病は心臓病のリスクをも高めると聞いたのですが…

**回答** これには動脈硬化が深く関わっています。動脈硬化は進行すると血栓ができやすくなり、血管が厚く硬く、内側は狭くなる病気です。最近では、脂質異常症に加え、細菌やウイルスの感染が動脈硬化を引き起こす原因ともいわれています。歯周病菌が歯茎の血管から全身へ広がり、動脈の血管壁に感染して炎症を起こします。これが心臓に酸素や栄養を送っている冠状動脈で起こると、狭心症や心筋梗塞の危険性を高めます。

### 生活習慣を改善して、歯周病を予防しよう

#### 1 栄養バランスのとれた食生活を心がけよう

とくに、カルシウムの多い小魚、乳製品、緑黄色野菜、海藻、大豆など



#### 2 よく噛んで食べよう

唾液の分泌の増加、肥満防止などの効果あり。



#### 3 甘いものや糖分の多いものは控えよう

食べたらずぐに歯磨きを



#### 4 リラックスできる時間をつくろう

ストレス、睡眠不足、過労などは歯周病の要因



### 知恵の歯コラム

女性の体と歯周病  
妊娠・出産への影響

妊娠中はつわりやホルモン分泌の変化などにより歯周病になりやすい状態。また、歯周病の炎症の際につくり出される物質が子宮を収縮させる作用を持つため、歯周病の人は早産や低体重児を産むリスクが高いといわれています。

自分と生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の中を清潔に保つよう心がけましょう。



## 健康保険が使えない治療法がある!?

**相談 5** 保険診療と自由診療について教えてください。

**回答** 歯の治療は、使用する材料や治療法などによって、保険が適用される「保険診療」と適用されない「自由診療」に分けられます。保険診療は治療費の1~3割を患者さんが負担するのに対し、自由診療は全額負担となります。

### 歯科治療の種類と材料

 <b>充填</b> むし歯の穴をきれいにし、材料をつめてもとの形に修復する	 <b>前装冠</b> 天然歯に類似した色調の材料で表面を覆う(メタルボンドポーセレン、白歯の硬質レジン前装冠などは自費)
 <b>ジャケット冠</b> 天然歯に類似した色調の材料だけで歯冠部の全表面を覆う(ポーセレン、ガラスセラミックは自費)	 <b>ブリッジ</b> なくなった歯に隣接する歯を削ってかぶせ、それを土台に人工の歯を固定装着する(金合金や白金合金、メタルボンドポーセレン、白歯の硬質レジン前装冠は自費)
 <b>鑄造歯冠修復</b> (インレーなど) 歯を削り、その型をとってつめものをつくりもとの形に修復する(セラミックや金合金、白金合金は自費/前歯部に金合金や白金合金は差額負担)	 <b>有床義歯</b> (入れ歯) とりはずしのできる入れ歯(14カラットを超える金合金や白金合金、歯に固定する装置の種類により自費/金床による総義歯は差額負担)

※差額負担:保険外併用療養費の対象となり保険と保険外の差額のみで済みます。

**知恵の歯コラム**  
知っておきたい  
**歯の2年間保証**

保険治療がかぶせ物や差し歯などの補綴物をした場合、治療費に「クラウン・ブリッジ維持管理料(補綴物維持管理料)」がプラスされる制度があります。

**相談 6** 歯周病の治療には保険が適用されますか?

**回答** はい。一部を除いて、基本的には通常必要な治療は保険で受けられることになっています。しかし、近年治療法が多岐にわたり選択肢も広がっていますので、治療前に確認しましょう。

### 歯周病治療の例

<b>検査</b>	<b>歯周病の診断</b>
<b>基本治療</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯磨き指導</li> <li>● プラークコントロール(歯垢・歯石の除去) スケーリング・ルートプレーニング…歯面や歯根面(歯周ポケット)に付着した歯垢・歯石を除去する ※患者さん自身による毎日のセルフケアをあわせて行う</li> <li>● プラークコントロール(歯垢・歯石の除去)</li> <li>● 修復物や噛み合わせのチェック</li> </ul>
<b>薬による治療</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 抗生物質の処方 抗生物質により、歯周病の原因となる歯周病菌など、口腔内の細菌をとり除く</li> </ul>
<b>外科治療</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯周ポケット搔爬術(歯周ポケット5mm程度) 歯周ポケット内で炎症を起こしている病的な歯周組織をかき出す</li> <li>● フラップ手術(歯周ポケット5mm以上) 歯肉をメスで切り開いて歯石などをきれいにとり除いた後、歯肉を縫いあわせる</li> <li>● 歯周組織再生の治療 歯槽骨の回復など</li> </ul>
<b>メンテナンス</b>	治療によってとり戻した健康な歯を維持するためには、セルフケアと定期的なメンテナンスが重要 <b>少なくとも1年に1回は歯科受診を!</b>

**治療費 + クラウン・ブリッジ維持管理料**  
2年以内に治療した歯が欠けたり、とれたり、むし歯になったなどでつくり直すとき、検査費、製作費、装着費は無料!  
(初診料・その他の治療費は除く)  
<対象外>乳歯、6歳以下の乳幼児の治療、在宅治療、保険外治療

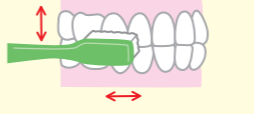
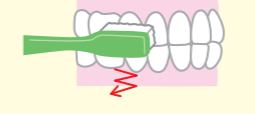
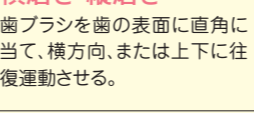
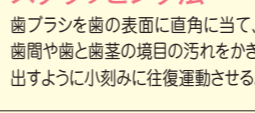
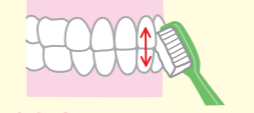

## オススメのデンタルケアは!?

**相談 7** 正しい歯の磨き方を教えてください。

**回答** 基本は毛先を軽く歯に当て、1本ずつ歯のすべての面を磨くこと。歯垢がたまりやすいのは歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯を噛みあわせたときの溝、前歯の裏側です。磨き残しをつくらないように丁寧に磨きましょう。

### 覚えておきたい! 歯磨き法

どの磨き方も力を入れ過ぎず、歯ブラシを小刻みに動かしましょう。

 <b>横磨き・縦磨き</b> 歯ブラシを歯の表面に直角に当て、横方向、または上下に往復運動させる。	 <b>スクラッピング法</b> 歯ブラシを歯の表面に直角に当て、歯間や歯と歯茎の境目の汚れをかき出すように小刻みに往復運動させる。
 <b>毛先磨き</b> 歯の表面や歯間に当て、毛先部分を使って上下に動かす。	 <b>バス法</b> 歯と歯茎の境目に毛先を45度の角度で当て、小刻みに振動させる。
 <b>かかと磨き</b> ブラシのかかと部分を使って前後にかき出すように磨く。	 <b>ローリング法</b> 上の歯なら上から下に、下の歯なら下から上に、歯ブラシを回転させるように磨く。

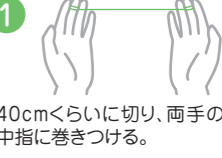
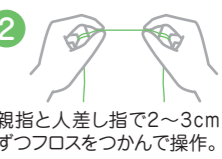
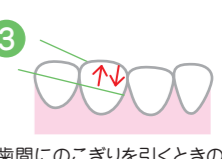
**知恵の歯コラム**

セルフケアだけでは限界!  
**プロフェッショナルケア**  
毎日きちんと歯磨きしているつもりでも、完全に汚れをとり除くことはできません。健康な歯をキープするためには歯科医院でのケアやアドバイスが大切です。

**相談 8** 歯磨きにプラスするとよいケア方法はありますか?

**回答** 毎日の歯磨きにプラスするなら、デンタルフロスと歯間ブラシがおすすめです。歯ブラシだけではとりきれない歯垢も、こうしたアイテムを併用することで、より効果的に歯垢をとり除くことができます。初めて使う場合は、正しい使い方を歯科医院でアドバイスしてもらいましょう。

### 自宅で行えるデンタルケア

<b>洗口液</b> 液体タイプは口の中のすみずみまで行き渡るので口臭予防の効果あり。殺菌作用がある成分ならむし歯や歯周病予防にも。	 <b>1</b> 40cmくらいに切り、両手の中指に巻きつける。
<b>舌ケア</b> 専用の舌ブラシ(タンクリーナー)で奥から先の方へ向けて汚れをかき出す。1日1回が目安。	 <b>2</b> 親指と人差し指で2~3cmずつフロスをつかんで操作。
<b>歯間ブラシ</b> 歯のすき間が広い場所に使用する。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、前後に2~3回動かす。	 <b>3</b> 歯間にのこぎりを引くときのようすをスライドさせながら、ゆっくり挿入。側面を上下にこすり、反対側の側面にも同じ操作を行う。最後にうがいをして終了!
<b>デンタルフロス</b> 弾力性のある細い繊維を複数より合わせたもの。長いフロスを切って指に巻きつけて使うタイプとホルダーつきがある。	

**プロフェッショナルケアだからできること**

- 口腔内検査
- ブラッシング指導
- PMTC(自分では落とすきれない歯の汚れをプロが掃除)
- スケーリング(歯石除去)

# 先手必勝!! 花粉症対策

花粉症とは、体内に入った花粉を外に出そうとして免疫が反応し、くしゃみや鼻水などを引き起こすアレルギー症状のこと。日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉とされ、飛散のピークは2～4月です。花粉の飛散量は温暖化の影響を受けて年々増えているといわれています。早めの対策で春を元気に過ごしましょう。



## 花粉症セルフチェック!

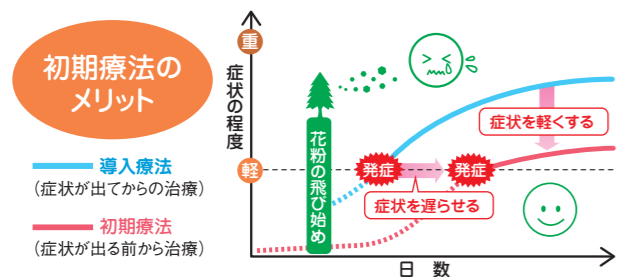
- 連続してくしゃみが出る
- 鼻水がサラサラしている
- ひどく鼻がつまる
- 目がかゆく、涙が止まらない
- 頭がぼーっとする
- くしゃみや鼻水、せきは出るが高熱やのどの痛みはない
- 毎年同じ時期に症状が出る
- 家族の中にアレルギー体質の人がいる

1つでも当てはまる場合は注意!  
花粉症のサインを見逃さないで!

## 早めに対策! 花粉症の治療

花粉が飛び始める1～2週間前から薬を服用する「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。

それに対して「導入療法」は、症状が出てから点眼薬や点鼻薬などで症状をやわらげる薬を服用します。



## 薬服用のポイント

- 1 花粉が飛び始める1～2週間前に服用
- 2 医師と相談し、自分にあった薬を処方してもらう
- 3 最盛期の症状や使用する薬の量にも影響するため、決められたとおりに服用する
- 4 ジェネリック医薬品で薬代を節約

## 日常生活で実践したい花粉症の予防法

花粉症の予防には、花粉から目と鼻を守るメガネやマスクが有効。食生活の改善で花粉症への抵抗力をアップさせることも大切です。

### 帰宅時に花粉を しっかり落とす

まず、衣服や髪をよく払ってから家の中へ。洗顔、うがいをし鼻をかみます。

### ウール素材の 衣類は避ける

表面がけばけばしたウールのコートなど、花粉が付着しやすいものは要注意。

### 花粉情報に 注意する

花粉飛散量の多いときはなるべく外出を避け、家の窓や戸を閉めておきます。

### メガネやマスクを 着用する

花粉症用ではない普通のメガネでも目に入る花粉量は半分以下になります。

### タバコ、お酒、 スパイス類を避ける

粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性があるのを避けたほうが無難。

### 毎日の食生活に 気をつける

自然免疫力を高める食材(キャベツ、しょうが、たまねぎなど)や腸内環境を整える食材(ヨーグルト、みそ、ごぼうなど)で、花粉症に負けない体づくりを。



# 被扶養者に該当しなくなったら、すぐに届出を!

申告漏れが保険料の引き上げを招くことも



息子が就職しましたが、健康保険の扶養家族から除く手続きや保険証の返却をしていませんでした。保険証は一度も使用していませんが、何か問題はありますか?



病院にかからなくても、健保組合が負担する高齢者医療制度への納付金に影響があります。この納付金は、健保組合の加入者数(被保険者と被扶養者)に密接にかかわっています。被扶養者の資格抹消手続きを怠ったことで、該当しない被扶養者(扶養家族)を健保組合が抱えていれば、その分、納付金が増加し不要な支出を招くことになるのです。



資格抹消手続きの申告漏れは、保険料のむだ遣いにつながります。



## 例えば「後期高齢者支援金」の場合

平成26年度は…加入者1人当たり  
**約50,000円**の負担を国から求められています。

高齢者医療への財政支援の負担額は加入者数によって増減します

センコー健保の加入者数(被保険者+被扶養者)  
約19,000人で積算すると

平成26年度は総額で  
**約9億円**になる見込み

※40～64歳の方は、別に「介護納付金」約64,000円の負担を国に求められています。

健保組合の財政に大きな影響を与える高齢者医療の納付金の出費を少しでも抑えるためにも、資格抹消手続き忘れがないようにご協力をお願いします。

## 被扶養者の資格抹消の手続きは5日以内に!

「被扶養者抹消届」に保険証を添えて、5日以内に事業所担当者経由でセンコー健保へ提出してください。

- 被扶養者が就職して健康保険の被保険者となったとき
- 被扶養者の収入が収入基準額を超過するとき
- 同居条件の被扶養者が別居となったとき
- 別居被扶養者の仕送りをやめたときや、仕送り額が小額になったとき
- 延長していた失業給付を受給するとき
- 被扶養者が結婚、離婚、死亡したとき
- 被扶養者が75歳になり後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 「被扶養者抹消届」は、センコー健保ホームページもしくは、事業所担当者よりお取り寄せください。センコー(株)の方は「届出システム」でweb申請してください。



詳しくは、事業所担当窓口またはセンコー健保へお問い合わせください。センコー健康保険組合: TEL0982-41-0330