

コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。

満腹ヘルシー
COOKING!



1人分
512kcal / 塩分2.2g



Pick up! トマト

なすとひき肉のトマトカレー

- 材料** 2人分
- ◆ なす…………… 2本
 - ◆ トマト…………… 1個
 - ◆ たまねぎ…………… 1/2個
 - ◆ にんにく…………… 1かけ
 - ◆ しょうが…………… 1かけ
 - トマト水煮(缶) 1/4缶
 - 固形コンソメ…………… 1個
 - A ウスターソース…………… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1/3
 - ◆ 豚ひき肉…………… 100g
 - ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
 - ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
 - ◆ 塩…………… 小さじ1/6
 - ◆ こしょう…………… 少々
 - ◆ 玄米ごはん…………… 300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
 - ◆ パセリ…………… 適量

- 作り方**
- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
 - ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
 - ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
 - ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

●リコピン
強い抗酸化作用をもつ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

調理のコツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。

2016
夏号

けんぽだより

TOPICS

- 平成28年度予算のお知らせ…………… P.2
- 医療保険制度が改正されました…………… P.4
- 9月から保険料が変わる方がいます…………… P.5
- 被扶養者の資格確認調査にご協力ください…………… P.6
- 電話による保健支援を実施します(60~74歳)…………… P.8
- 限度額適用認定証は早めに申請してください…………… P.9
- 特定健診を受けてください!…………… P.10
- 単なる肩こりに健康保険は使えません…………… P.12
- 知らないうちに歯を溶かす酸蝕症…………… P.14
- 歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に!…………… P.15
- この時期、3つの食中毒対策を忘れずに…………… P.16
- 熱中症予防を!…………… P.18
- マイナンバー制度が始まりました…………… P.19
- コレステロールが気になるときに
なすとひき肉のトマトカレー…………… P.20

水分補給と 暑さを避ける工夫で 熱中症予防を!

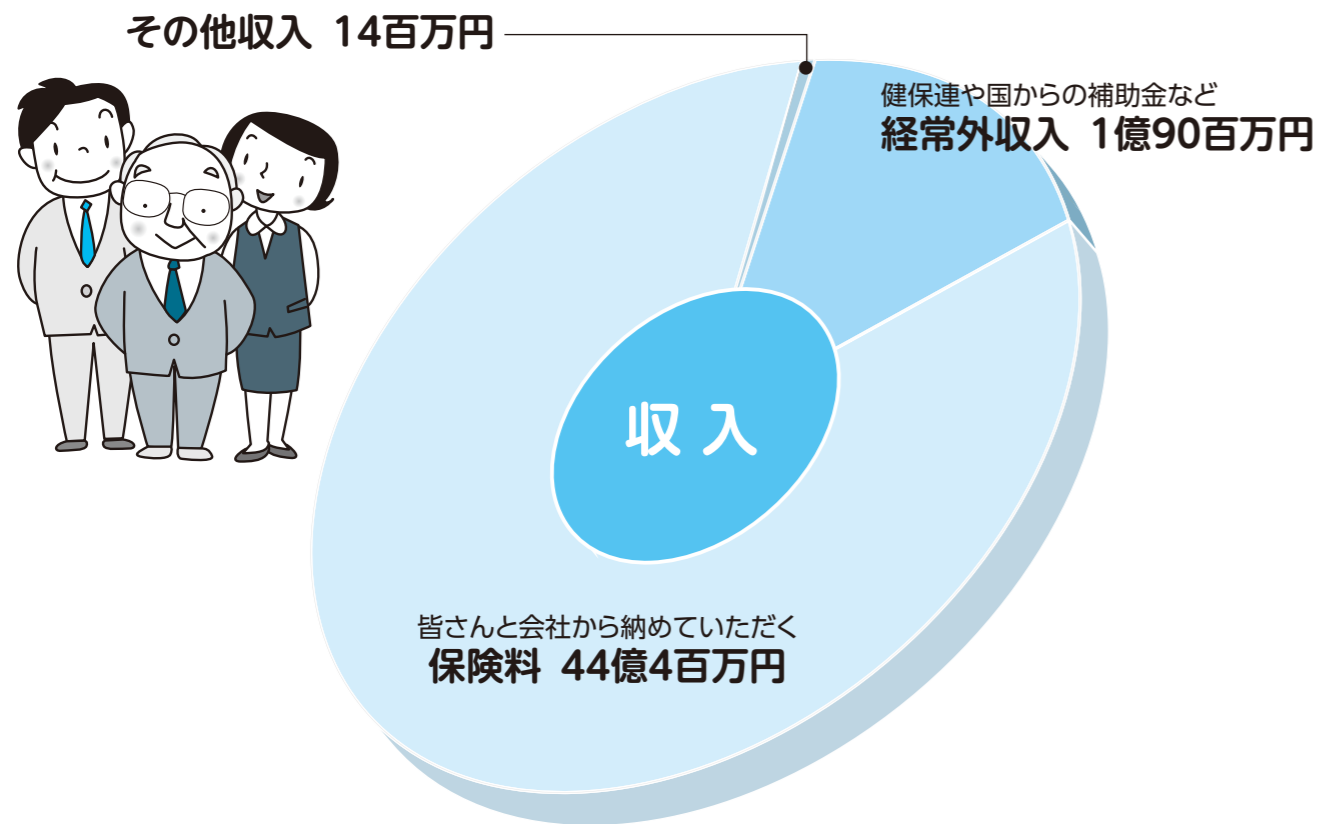


センコー健康保険組合

平成28年度予算のお知らせ

前期高齢者・後期高齢者等の国への納付金は減額しましたが
平成28年度も経常赤字は約1億円
 となる見込みです

一般勘定 予算総額 約46億8百万円



経常収入 約44億18百万円

介護勘定 予算総額 約5億56百万円

介護保険料率は18% [被保険者 9.0%
会社 9.0%] に引き下げ

介護保険料は国への納付金から算出しますので、それにより変動します。

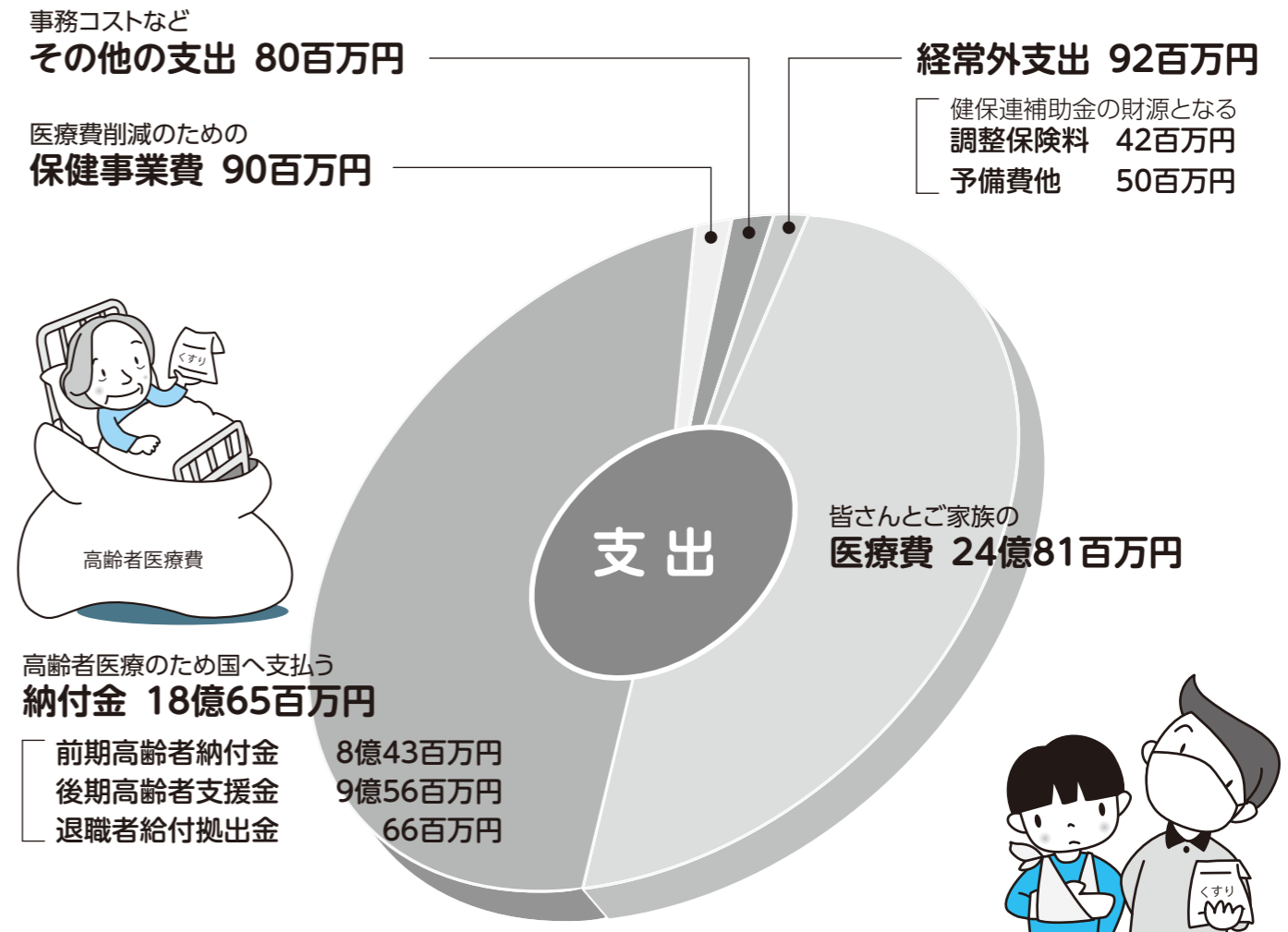
一般保険料率は102% [被保険者 48.5%
会社 53.5%] に引き上げ

注) % (パーミル) は「千分率」(例: 102% = 102/1000)

平成28年度の前期高齢者・後期高齢者等の国への納付金は皆様のご協力により減額となりました。誠にありがとうございます。

しかしながら、今年度も経常赤字となる見込みです。財政改善のためには一般保険料率の引き上げを余儀なくされております(引き上げてもなお、経常赤字(約1億円)となる見込みです)。

経済状況の厳しい折申し訳ございませんが、ご理解のほどお願い申し上げます。



経常支出 約45億16百万円

経常収支 ▲98百万円

※健保連や国からの補助金によって不足を補う予定です。

医療費の節約にご協力をお願いします

日々の健康づくりはもちろんのこと、受診の際、ジェネリック医薬品を利用するなど、健保財政の健全化のためにも医療費の節約にご協力をお願いします。

平成28年4月から 医療保険制度が改正されました

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、平成28年4月から医療保険制度が改正されました。

被保険者とご家族の皆さんに直接関係するものは次のとおりです。



● 入院時の食事代の引き上げ

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担も求めることとなります(住民税非課税者等の低所得者などは据え置き)。

- 【平成27年度まで】 260円
- 【平成28年度から】 360円
- 【平成30年度から】 460円

● 紹介状なしで 大病院を受診する場合の 追加負担の導入

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、原則として、**一定額の追加負担(初診で5,000円以上、再診で2,500円以上)**をすることが義務づけられます。

● 標準報酬月額の上限の 引き上げ

- 【平成27年度まで】 上限121万円(全47等級)
 - 【平成28年度から】 上限**139万円**(全50等級)
- ※標準賞与額もあわせて見直され、年間上限額が540万円から**573万円**に引き上げられます。

● 一般保険料率の上限の 引き上げ

- 【平成27年度まで】 120%
- 【平成28年度から】 **130%**



● 傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し

- 【平成27年度まで】 標準報酬月額÷30の3分の2
- 【平成28年度から】 ●被保険者期間が**1年以上の場合**

支給開始月を含む直近12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30の3分の2

- 被保険者期間が**1年未満の場合**

- ① 被保険者の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額
 - ② 加入している健保組合の標準報酬月額を平均した額
- ①か②のいずれか少ない額÷30の3分の2



● 患者申出療養を創設

患者からの申出に基づいた新しい保険外併用療養のしくみとして**患者申出療養**が創設されます。

※国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいという患者のニーズに応える改正となります。これにより申出から承認までの期間が、現在の6~7カ月から6週間(前例がある医療の場合は2週間)に短縮されます。

● 後期高齢者支援金の 全面総報酬割の導入

- 【平成27年度まで】 2分の1総報酬割
- 【平成28年度から】 **3分の2総報酬割**
- 【平成29年度から】 **全面総報酬割**



9月分から保険料が変わる方がいます

保険料は事業主と被保険者に負担していただいています。
ここでは毎月の保険料はどのようなしくみで計算されるかを解説します。

毎月の保険料は どうやって決まるの？

健保組合では、月単位で被保険者の報酬(給料等)に応じて保険料を徴収しています。毎月変動する被保険者の報酬に基づいて保険料を計算すると膨大な事務が発生するため、50等級(58,000円~1,390,000円)に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬を当てはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

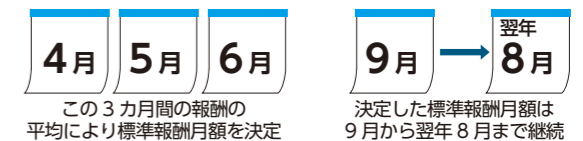
なお、介護保険は市区町村が運営する制度ですが、医療保険に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、各医療保険者が徴収することになっています。対象となる方は標準報酬月額に介護保険料率を乗じて得た、介護保険料が徴収されます。

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

毎年1回、標準報酬月額を 決め直されます(定時決定)

標準報酬月額は1年に1回、4月~6月の報酬の平均を50等級の区分に当てはめて決め直され、9月分の保険料(10月分給料から控除)から翌年の8月分まで適用されます。

● 定時決定



どんなものが報酬に含まれる？

基本給、残業手当など、労働の対償として受け取るものが報酬とみなされます。定期券代や住宅手当なども含まれます。慶弔金など、臨時の収入は含まれません。

賞与からも保険料が徴収されます

賞与は、年3回まで支給されるものについて、標準賞与額(1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限)に保険料率を乗じた額を徴収しています。40歳以上65歳未満の被保険者は、標準賞与額に介護保険料率を乗じた介護保険料も徴収されます。年4回

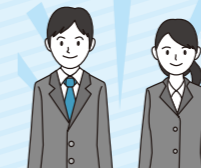
以上支給される場合は、賞与の総額を12で割り、標準報酬月額のなかに含めます。

$$\text{賞与の保険料} = \text{標準賞与額} \times \text{保険料率}$$

他にも **こんなとき** に標準報酬月額が決められます

就職したとき (資格取得時決定)

初任給等(通勤のための交通費等も含む)を基礎にして、標準報酬月額が決まります。



育児休業等が終わったとき (育児休業等終了時改定)

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、復帰後3カ月間の報酬をもとに標準報酬月額が決め直され、その翌月から改定されます。



報酬が大幅に変わったとき (随時改定)



昇給などにより、3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、4カ月目から標準報酬月額が決め直されます。

産前産後休業が終わったとき (産前産後休業終了時改定)

産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、復帰後3カ月間の報酬をもとに標準報酬月額が決め直され、その翌月から改定されます。



被扶養者の資格確認調査にご協力ください

健保組合の被扶養者は、保険料負担なしに保険給付を受けることができますが、一定の認定基準を満たさなければなりません。この基準は加入するときだけでなく、常に満たしている必要があります。



当健保組合では、毎年6月末に被扶養者の資格確認調査を行っていますので、お手元に調査票が届きましたらご協力をお願いします。

健保組合は被扶養者の資格確認調査を行います

被扶養者への保険給付は、被保険者と事業主から納めていただく保険料でまかないます。そのため、誰でも被扶養者として加入できるわけではありません。

被扶養者として健保組合に加入できるのは、主として被保険者の収入によって生活している75歳未満の家族です。さらに、認定基準(左下)を満たさなければなりません。しかし、就職や別居、アルバイト・パート収入の増加などによってこの条件を満たさなくなることもあります。その場合は、5日以内に健保組合へ届け出ることが必要です。

健保組合では、被扶養者制度の周知のほか、資格確認調査を行い、加入する被扶養者数を実態に近づけるように取り組んでいます。この確認調査は、健康保険法施行規則第50条や厚生労働省保険局長通知を根拠に行うものです。ご協力をお願いします。

高齢者医療制度への納付金にも影響します

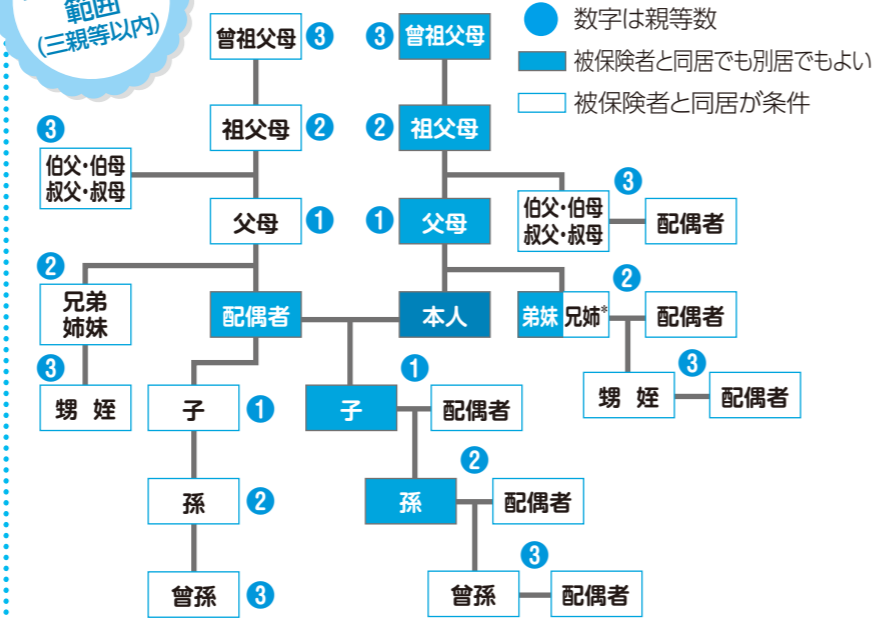
保険料収入の約4割を占め、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療制度への納付金は「加入者数」に左右されます。この加入者数には、被扶養者の人数も含まれるため、被扶養者の資格を喪失しているにもかかわらず届出がされていないと、健保組合は本来不要な支出をしなければなりません。ただでさえ厳しい健保組合の財政状況を悪化させるだけでなく、被保険者や事業主にとっても不利益となりますので、ご家族の被扶養者の資格についてはライフシーンごとにご確認願います。

ご家族が被扶養者の資格を喪失したら、すみやかに届出！
お子さんが就職した、妻のパート収入が認定基準を超えたなどの場合は、被扶養者の資格を喪失します。健保組合に5日以内に「被扶養者抹消届」の提出と保険証の返納をお願いします。

被扶養者の認定基準

- ①被保険者の3親等以内の親族であること
- ②配偶者(内縁可)・子・孫・弟・妹・直系尊属(父母など)以外の場合には同居であること
- ③同居の場合
年間収入が130万円(60歳以上または障害のある場合は180万円)未満かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること
- 別居の場合
同居の場合の基準にプラスして、年間収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと

被扶養者の範囲(三親等以内)

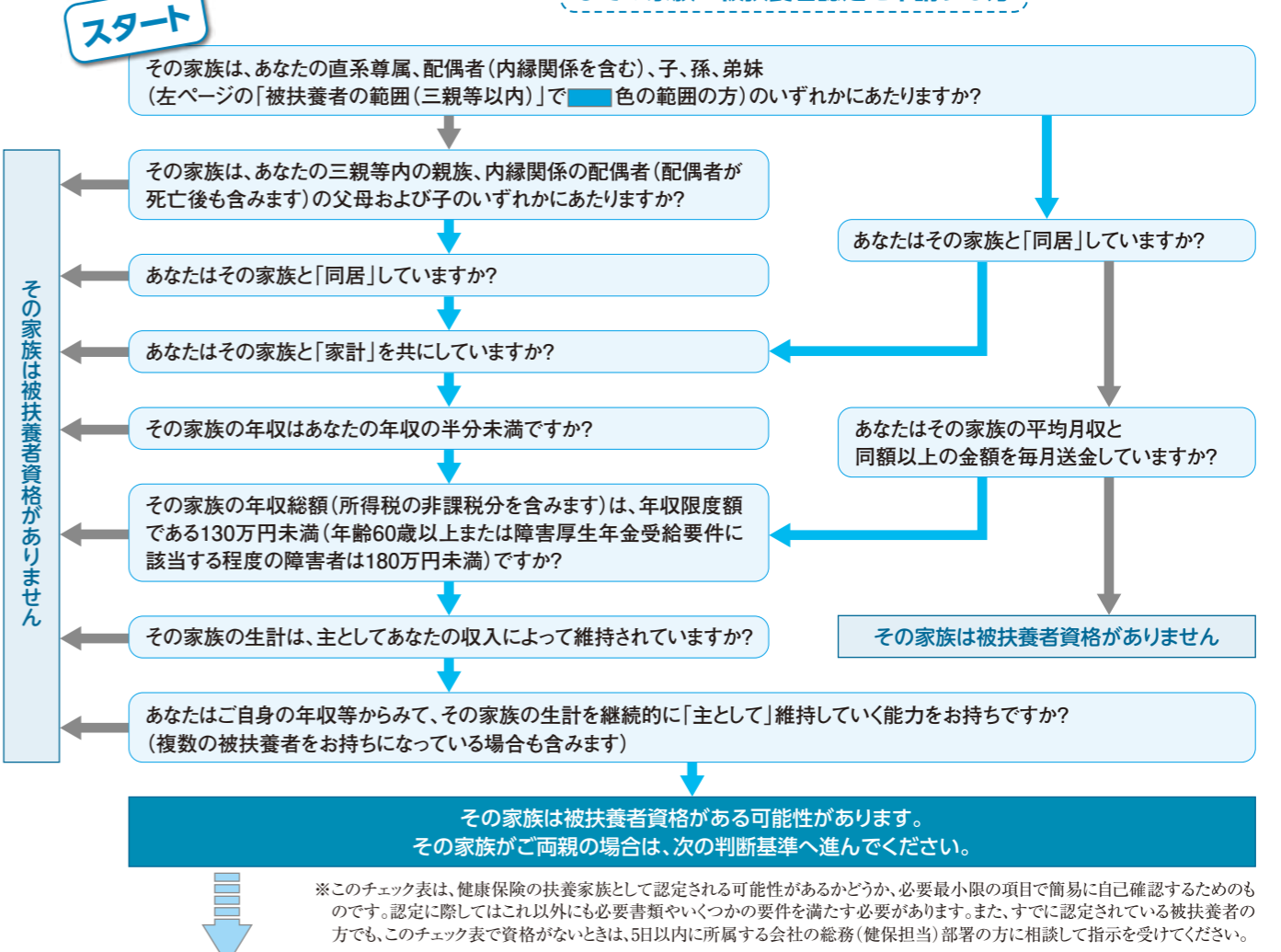


*平成28年10月1日より、兄妹の認定条件から「同居」がなくなる予定です。

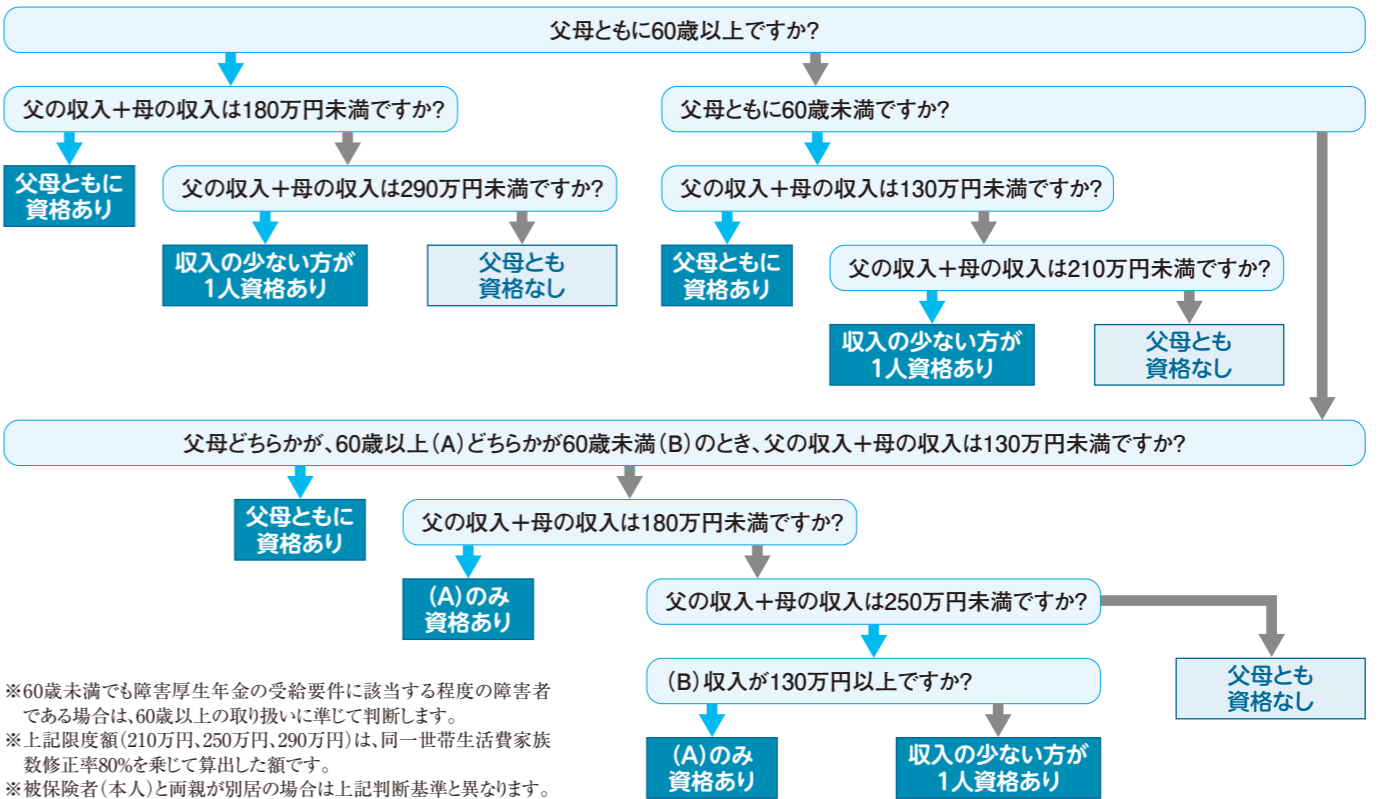
被扶養者資格チェック表

- あなた→被保険者
- その家族→被扶養者認定を申請する方

はい ○ →
いいえ × ←



両親等の夫婦単位の場合の被扶養者資格チェック表



※60歳未満でも障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は、60歳以上の取り扱いに準じて判断します。
※上記限度額(210万円、250万円、290万円)は、同一世帯生活費家族数修正率80%を乗じて算出した額です。
※被保険者(本人)と両親が別居の場合は上記判断基準と異なります。

60～74歳の皆さんを対象に 電話による保健支援を実施します

前期高齢者の医療費を社会全体で負担することを目的に、健保組合では毎年、保険料から「前期高齢者納付金」を拠出しています。

前期高齢者納付金は、高齢化の進展に伴い健保財政を圧迫しており、今後、その負担はよりいっそう増加し、健保財政は深刻な状況になるものと予測されます。

こうした事態を防ぐためにも、前期高齢者納付金の削減は、健保組合にとって取り組まなければならない課題の1つです。そこで、当組合では、予防の観点から60～74歳の方を対象に、専門機関による電話での保健支援を実施します。



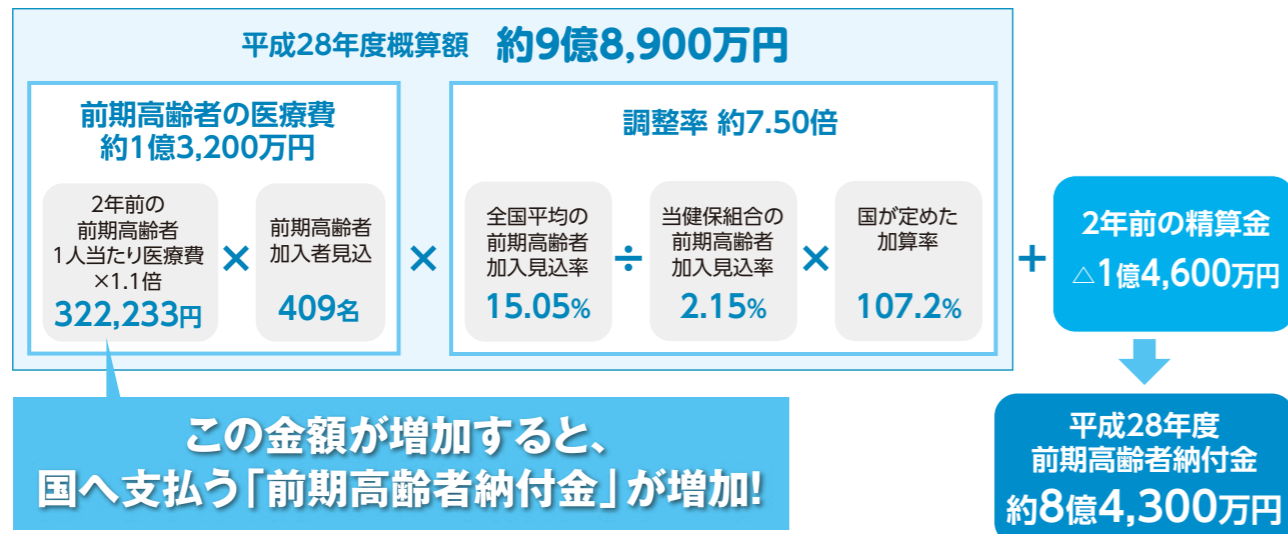
前期高齢者への電話保健支援 対象者には7月初旬ごろ案内をお送りします

対象者の生活習慣や健康状態、通院・服薬状況などを事前にアンケートで調査し、その内容をふまえて、保健師が個別に電話で健康管理についてアドバイスすることで、より効率的かつ効果的に疾病予防・重症化予防を図ることを目的とした事業です。

こんなに重い!! 前期高齢者納付金の国への負担

下記のとおり、前期高齢者の加入率が低い健保組合等ほど負担は重く、そして前期高齢者の1人あたりの医療費によって、納付金額は大きく左右されるしくみになっています。

【センコー健保の平成28年度予算ベース】※メインの計算部分



一人ひとりの医療費節減の取り組みが、 国へ支払う納付金の大幅な削減につながります

※一昨年前より「前期高齢者1人あたり医療費」が約12万8千円減額しました。ひとえに皆様のご協力によるものです。誠にありがとうございます。今後もこれを維持(もしくは減少)しなくてはなりません。引き続きご協力をお願いします。

医療費が高額になったとき

限度額適用認定証があれば 窓口での支払いを軽くできます

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、いったんは窓口で自己負担分(1～3割)を支払わなければなりません。

「限度額適用認定証」(認定証)は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額(自己負担限度額)までに抑えることができる証明書です。

- 医療費負担が高額になりそうなときは…
15万円も支払うのか?! 50万円?! 3割負担でも50万円はかかりますよ。50万円はかかりそうですよ。
- 事前に健保組合に認定証を申請してください
- 窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までに済みそうですよ。8万円くらいで済みましたよ。認定証があるのだから、自己負担限度額まで大丈夫ですよ。

入院などで高額な医療費がかかるともって見込まれる場合は、早めに認定証の申請をしてください。

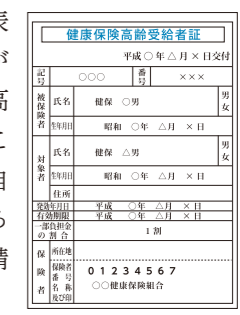
自己負担限度額は所得により異なります

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
標準報酬月額 53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
標準報酬月額 28～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
標準報酬月額 26万円以下	57,600円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円

70歳以上の方は、認定証は必要ありません

70歳以上の方は、左表とは別に自己負担限度額が設けられています。また、「高齢受給者証」を提示することで、窓口での支払いは自己負担限度額までに抑えられますので、認定証を申請する必要はありません。

※低所得者の区分の適用を受けるためには認定証が必要です。



※ 暦上の1カ月(1日～31日)、同一医療機関での医療費を合算します。
 ※ 同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。
 ※ 健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

なぜ保険証だけでなく、認定証が必要なの?

自己負担限度額は所得によって異なりますが、保険証には所得に関する情報は記載されていません。窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには、自分がどの所得区分に属するかを示す認定証を事前に健保組合に申請して、医療機関へ提示する必要があります。

健保組合は、申請書を受理した月の1日から使える認定証を交付します。月末に申請して健保組合に届くのが翌月になると、間に合わず使えないこともありますので、早めに申請してください。

認定証は必ず返却してください

- 次の場合には、認定証を返却してください。
- 有効期限に達したとき
 - 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
 - 異動により保険証の記号が変わったとき
 - 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき
 - 対象者が70歳になったとき

ご家族の方!

40～74歳の加入者の方は、特定健診を受けてください!

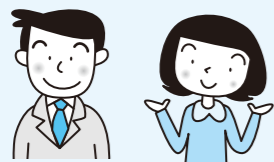
特定健診は40～74歳のすべての方が対象です



生活習慣病の最大の要因といわれる「メタボリックシンドローム」。特定健診では、健診結果からリスクの高い方を抽出し、特定保健指導を実施してメタボ改善などを図ります。40～74歳の被保険者・被扶養者すべての方が対象となっていますが、被扶養者の方の受診率は低い傾向にあります。パート先で健診が受けられる場合は、それらを特定健診として利用していただくなどして、ぜひ受診してください。

特定健診

対象者



40～74歳の方

検査項目

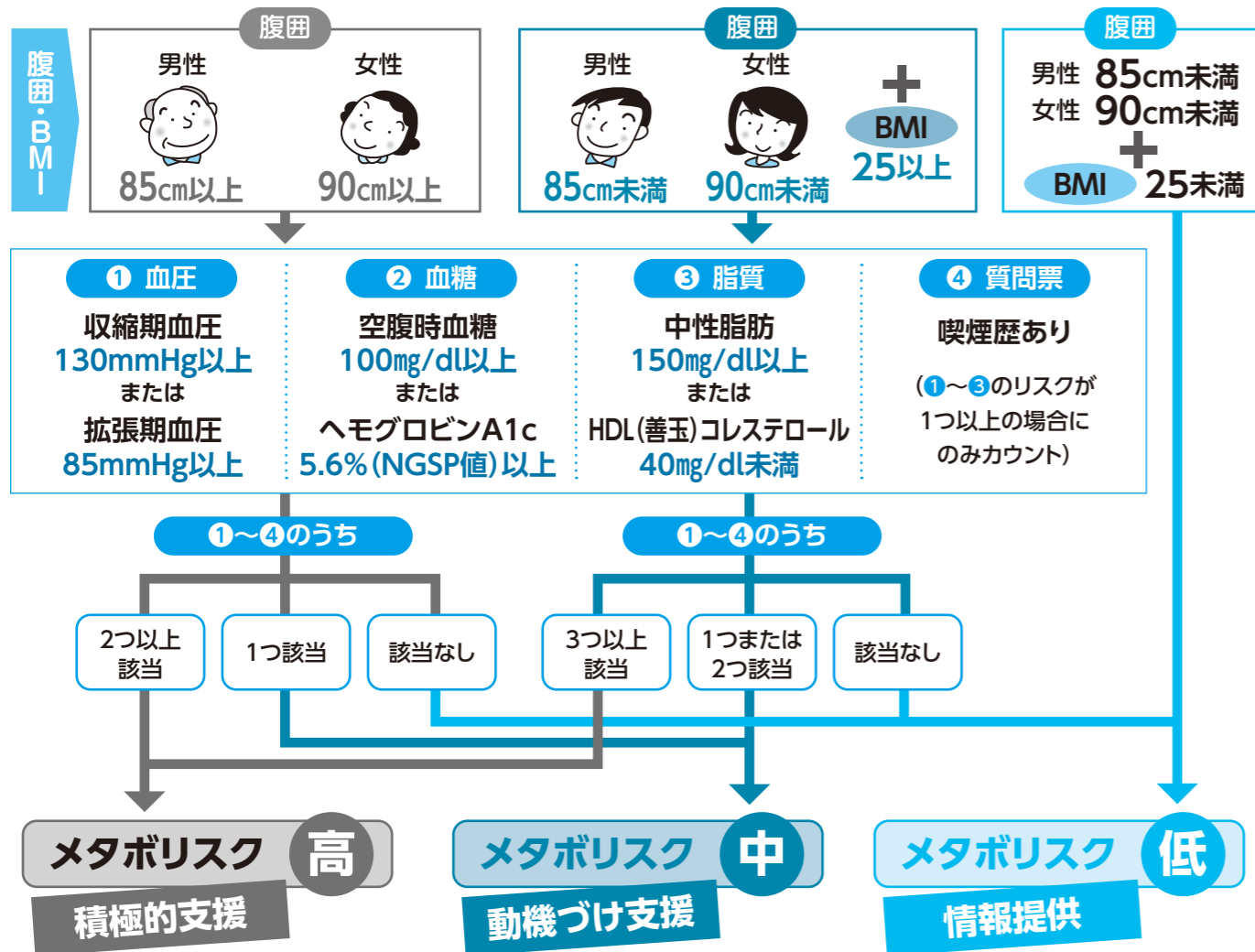
- 診察……質問票、身長、体重、肥満度、腹囲、身体診察、血圧
- 血液検査……中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、空腹時血糖またはヘモグロビンA1c、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、血色素量※、赤血球数※、ヘマトクリット値※
- 尿検査……尿たんぱく、尿糖
- 心電図※
- 眼底検査※

※印は医師の判断で選択的に実施

メタボリスクを判定

特定健診の検査項目のうち下の①～④の項目から、メタボリスクに応じて3段階に階層化します。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります



特定保健指導の対象となった方はぜひご参加ください!

特定健康診査の結果からメタボリスクに応じて3段階に階層化されます。リスクが高・中と判定された方には、特定保健指導の案内が送付されます。案内を受け取った方は、ぜひすすんでご参加ください。

リスク 高 積極的支援

メタボ該当、もしくはかなりリスクの高い状態です。動脈硬化がすすみ、深刻な病気になる危険性があります。一刻も早い生活習慣の改善が望まれます。

リスク 中 動機づけ支援

メタボ予備群にあたります。この状態を放置すると、メタボや深刻な病気につながりかねません。食生活や運動など生活習慣の改善に取り組みましょう。

リスク 低 情報提供

今のところメタボの心配はありません。生活習慣病の予防や生活習慣改善のための情報を参考に、今後も健康を維持しましょう。

初回面接

個別面接約30分。医師・保健師・管理栄養士などのプロスタッフが対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行う。また、生活習慣を改善するための目標・計画を作成。

「行動目標・支援計画」にしたがって、自身で生活習慣の改善を実施。

継続支援・中間評価

面接・電話・メール・FAX等を用いて生活習慣の改善をサポート。(3カ月以上継続して指導)

実績評価

6カ月経過後に、面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣(改善状況)を確認。

※服薬中の方については…特定保健指導の対象としない。
※前期高齢者(65歳以上75歳未満)の方については…積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。

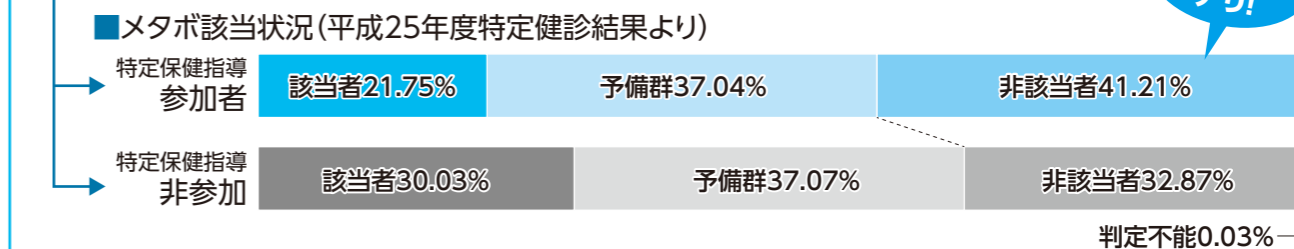


特定保健指導は効果アリ!

「特定保健指導の効果に関する調査」(平成24年度と平成25年度の比較)健康保険組合連合会

平成24年度に特定保健指導の対象となった人が、翌年の特定健診の結果から、メタボリックシンドロームの該当状況がどのように変化したかを調べたところ、特定保健指導の対象になったにもかかわらず特定保健指導を受けなかった人より、特定保健指導を受けた人のほうがメタボリックシンドロームの該当状況は改善されていました。

■平成24年度特定保健指導対象者 12万人(参加者 2万人 非参加者 10万人)



改善効果アリ!



ちょっと待って!

単なる肩こりに健康保険は使えません

健康保険が使えるのか。最近、肩がこっているし、もんでもらおうかな♪

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



● 外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ



● 骨折、ひび、脱臼の応急処置
(応急処置でない場合は)
(医師の同意が必要です)

*通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担になります



● 慢性的な肩こり



● 神経痛やリウマチなどからくる痛み・こり



● あん摩・マッサージ代わりの利用



● スポーツによる筋肉疲労



● 症状の改善がみられない長期にわたる施術

● 過去の負傷等による後遺症



● 応急処置後、医師の同意のない骨折、ひび、脱臼

● 異なる患部への“ついでマッサージ”

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

ご注意ください!

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた方に

施術内容などの照会を行っています

ご協力ください!

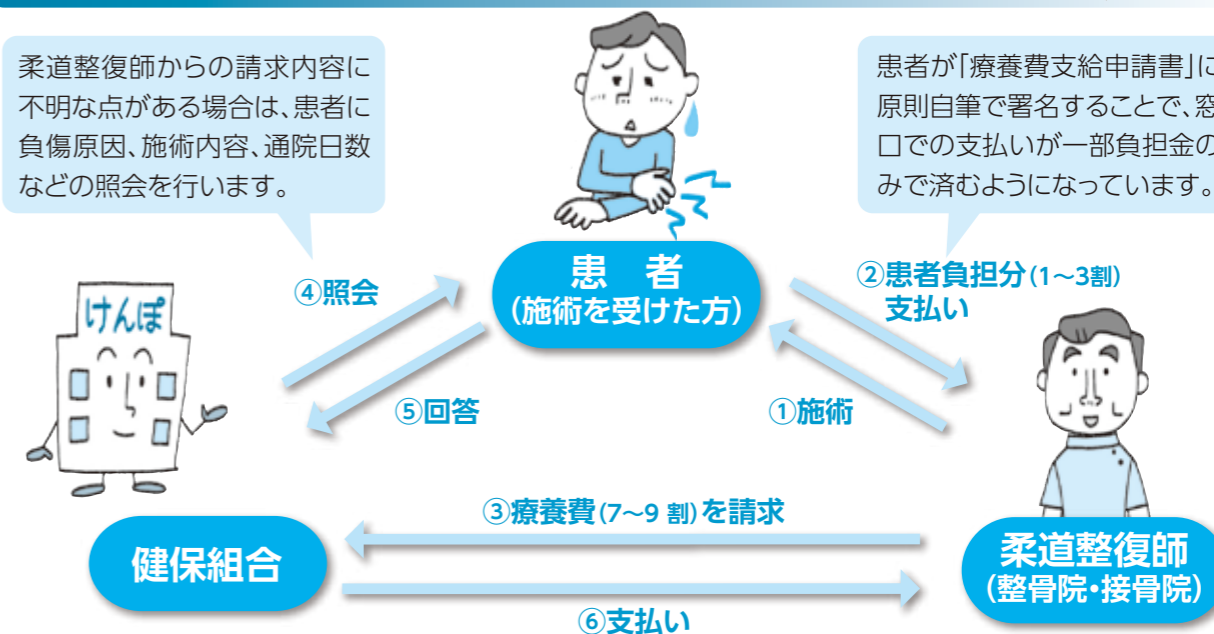
近年、柔道整復師にかかる療養費のなかには、健康保険の対象とならない誤った請求や、不適正な請求が一部に見受けられます。健保組合では医療費支出の適正化を図るため、柔道整復師の施術を受けた方に施術内容などを照会させていただく場合があります。照会があった際はご協力をお願いします。



療養費の支払いの流れ

柔道整復師からの請求内容に不明な点がある場合は、患者に負傷原因、施術内容、通院日数などの照会を行います。

患者が「療養費支給申請書」に原則自筆で署名することで、窓口での支払いが一部負担金のみで済むようになっています。



患者からの回答と柔道整復師からの請求内容を照合し、正しく請求されているかを確認のうえ支払います。

柔道整復師にかかるときの注意事項

● 症状や負傷原因を正しく伝えましょう

健康保険で施術を受けられるのは、急性または亜急性の外傷性の負傷(骨折、ひび、脱臼、打撲、ねんざ、肉離れ)に限られます。肩こりや筋肉疲労ではかかれませのでご注意ください。

*業務上・通勤途上の負傷は労災保険の扱いになります。

● 施術内容等を確認のうえ、申請書に自筆で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、健保組合への療養費の請求を柔道整復師に委任するものです。施術内容等を確認せずに署名したり、白紙の申請書に署名するのは、誤った請求を招く原因になります。

● 領収証は必ずもらいましょう

後日、健保組合から照会させていただく際に必要となります。大切に保管しておいてください。



正しい
お口のケアで
歯を一生守ろう

知らないうちに 歯を溶かす酸蝕症

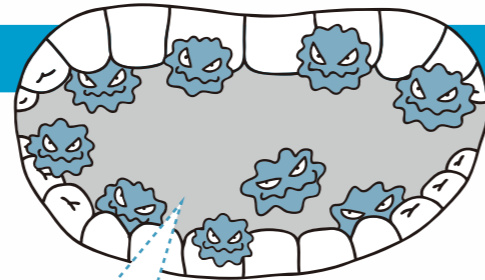
監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センタ 澁谷 智明

むし歯・歯周病に次ぐ第3の口腔疾患として、「酸蝕症(酸蝕歯)」が注目されています。
歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、
このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなっていきます。
日常的に酸性度の高い食事(とくに飲み物)をとっている場合は要注意です。
※酸蝕症によって侵食された歯を酸蝕歯と呼びます。

すべての歯に起こりやすい酸蝕症

歯の表面は硬いエナメル質でできていますが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなものでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

どんな歯の状態が酸蝕症?

- 知覚過敏(熱いもの、冷たいものがしみる)
- 歯が黄色く見える(エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる)
- 歯が丸くなる(エナメル質が削れ、角がなくなる)
- 歯の先端がギザギザになる
- 歯の表面にくぼみができる



酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったくとらないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないこと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。



エナメル質の硬化を邪魔しないようにしよう!

- ポイント1** スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント2** 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント3** しっかり口をゆすいだ後か、食後30分程度経ってから歯をみがきましょう。



定期的に歯科で
診てもらいましょう

酸蝕症が進行してしまうと、元に戻すことはできません。定期的に、プロに歯のチェックをしてもらいましょう。



虫歯

歯茎の腫れ

痛み

臭い

その他
悩み



歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に!

お口の健康、気になりませんか?

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する「無料歯科健診」。当健康保険組合の方ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン! 気になる悩み、相談しませんか?

カンタンに 無料で お近くの 好きな時に

お申し込みができる!

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる!

提携歯科医院で受けられる!

好きなコースで受けられる!

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

ご自分にあつた内容を選べます。所要時間 約15分

健診コース

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み流れ

お申し込み

予約

確認

健診当日

歯科健診センターへ予約(下記参照)

⇒ 歯科健診センターから医院に予約

⇒ 詳細決定後、センターより「歯科健診ご案内書」を送信

⇒ 「歯科健診ご案内書」を持参し、予約日時に医院へ

お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

www.ee-kenshin.com/

携帯サイト
(iモードなど)



www.ee-kenshin.com/i/

予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。

注意事項

申し込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
- 健診希望日は、一週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：歯科健診センター

運営：株式会社歯科健診センター
TEL: 03-5210-5603 (コールセンター)



付けない・増やさない・やっつける

この時期、3つの食中毒対策を忘れずに

食中毒は、細菌性、ウイルス性、自然毒によるもの(フグや毒キノコなど)の3つに分けられます。夏から秋は、カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌などの細菌による食中毒がもっとも多くなるので注意が必要です。細菌性食中毒は、「付けない・増やさない・やっつける」対策が基本です。

①食中毒菌を「付けない」

精肉や生の魚介類などには、細菌が付着している可能性があります。購入後は、それぞれ分けて袋に入れて持ち帰るようにしましょう。また、調理中、扱う食品が変わる場合には、手や包丁、まな板などから細菌が付かないように気をつけましょう。



「付けない」ためのヒント

- 精肉や生の魚介類などが生で食べる食品に触れないようにする(手・包丁・まな板にはとくに注意する)
- 野菜はよく洗って使う
- タオル・スポンジ・ふきん・食器・台所を清潔にしておく

②食中毒菌を「増やさない」

食中毒菌は、高温・多湿の環境下で増殖していきます。精肉や魚介類などの購入後は、なるべく早く冷蔵庫へ入れることを第一に考えましょう。買い物には保冷バッグを持参したり、保冷剤や氷を使うと安心です。また、調理済みの食品であっても、長時間室温に放置することは避けましょう。



「増やさない」ためのヒント

- 朝夕の涼しい時間帯に買い物をする
- 買い物後はなるべく早く冷蔵庫へ入れる
- 調理後は早めに食べる
- 冷蔵庫は10℃以下(理想は5℃以下)、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- 冷蔵庫内を清潔に保つとともに整理しておく(容量の7割程度にとどめ、冷蔵機能を低下させない)

③食中毒菌を「やっつける」

加熱すると、ほとんどの食中毒菌は死滅します。ただし、加熱ムラには注意し、中心部分の温度が75℃で1分間以上になるようにしてください。また、調理器具の洗浄、消毒も重要です。とくに、まな板は魚・肉用と野菜用など、食品によって使い分ける工夫も必要です。



「やっつける」ためのヒント

- 包丁やまな板などの調理器具はこまめに洗浄・消毒する
- 肉や魚、卵などはよく加熱する(中心部分の温度が75℃(ノロウイルスは85℃)で1分間以上)
※電子レンジを使う場合は加熱ムラがないように注意する
- 温めなおすときもよく加熱する
- 古い食品は思い切って捨てる

とくに注意したい「お弁当」

これからの季節、とくに食中毒に注意したいのがお弁当づくり。弁当箱はパッキン部分を外して、ていねいに洗った後、アルコールスプレーで殺菌しておきましょう。

お弁当を作るときの注意点

❗水分を減らす!

水分は雑菌繁殖のもとになるので、生野菜は塩もみしたり、茹でて水分を出す。肉・魚は揚げたり焼くのがおすすめ。煮物などはかたくり粉でとろみをつけたり、キッチンペーパーで汁を取り除く。

+α おかずごとに区切ることで、汁が混ざりにくくなり、食中毒の予防に!

❗むらなく加熱

中心部までよく加熱する。電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぐ。

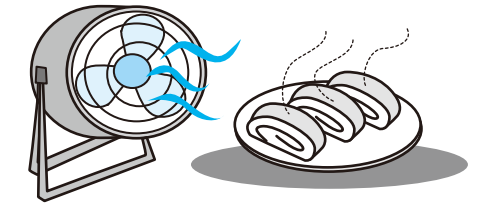
❗食材等を活用

梅干し、スパイス、にんにく、酢などは細菌の増殖を防ぐといわれている。また、市販の弁当用抗菌シートや抗菌おにぎりラップ等を活用してもよい。



❗冷ましてから詰める

細菌は、高温・多湿で増殖するので、おかずは冷ましてから詰める。



+α 小型の扇風機などを使うのもおすすめ!

❗涼しいところに保管

涼しいところに保管して、早めに食べる。暑い日や長時間持ち歩く場合は、保冷剤やクーラーボックスを使う。



+α 保冷剤の代わりに、凍らせたゼリーやジュースなどを入れてもGood!

細菌による食中毒でもっとも多い「カンピロバクター」

カンピロバクターは少ない菌量で発症し、2~5日の潜伏期間を経て、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などが起こります。通常は1週間程度で治癒しますが、子どもや高齢者等は重症化に注意が必要です。

主な感染源は、生の鶏肉や牛生レバーなどです。生肉や加熱不十分な肉を食べないことはもちろん、鶏肉や牛肉を調理するときは、中心温度75℃以上で1分間以上加熱し、調理器具はていねいに洗って熱湯消毒を行いましょう。



●食中毒にかかったときの対処法●

下痢や嘔吐の症状が出たときは、安静にして水分補給を。下痢止めや鎮痛剤等の市販薬を自己判断で服用するのはやめましょう。

なお、症状が長引いたり、下痢に激しい腹痛や発熱、嘔吐、血便などを伴う場合や、乳幼児や高齢者、妊婦、持病のある方に食中毒の症状が出たときは、早めに医療機関を受診しましょう。

こまめな水分補給と暑さを避ける工夫で 熱中症予防を!

高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する熱中症。適切に対処しないと生命にかかわる場合があり、危険です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことができるので、日常生活の中では次のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日は体を動かしていなくても汗をかいています。こまめに水分補給しましょう。また、軽い脱水状態は自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分をとっておくことが大切です。

暑さを避ける工夫をしましょう



急に暑くなる日はとくに注意!

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明け後、急に気温が高くなった日などに起こりやすくなります。暑さに体が慣れていないと熱中症が起こりやすいのです。天気予報などで気温の変化に注意しましょう。

暑さに備えた体づくりを

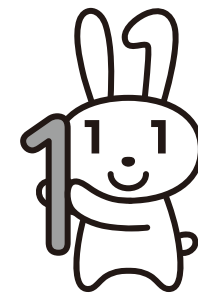
暑い日が続くと、体が暑さに慣れてきて、汗をかきやすくなったり(体温上昇を防ぐ)、汗に含まれる塩分濃度が低下したり(塩分欠乏にならないようにする)します。暑さに備えた体づくりは、日ごろから運動することによってでき、熱中症予防になります。ふだんからウォーキングなどをして、汗をかく機会を増やしておきましょう。

体調を考慮して外出や運動を調整しましょう

熱中症の発症には、その日の体調が大きく影響します。次のような体調のときは、暑いところでの運動や作業を控えるか、軽減することが必要です。



服装の工夫を



平成28年1月から

マイナンバー制度が始まりました

平成28年1月から、マイナンバーの運用が始まりました。ただし、一斉に始まったわけではなく、分野ごとに運用開始時期が異なります。

健保組合で使用するのは、平成29年1月からの予定です

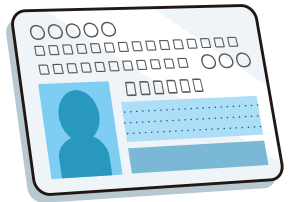
平成28年1月からは、児童手当の現況届など、行政手続きの一部でマイナンバーの記入が求められています。

健保組合でマイナンバーの使用を開始するのは、平成29年1月からです。資格取得届や、被扶養者抹消届などの申請書にマイナンバーを記載していただく予定です。

健保組合は平成29年1月までに、事業主を通じて被保険者と被扶養者のマイナンバーを収集します。任意継続被保険者、およびその被扶養者等につきましては、健保組合に直接、提出していただくことになります。

「個人番号カード」の交付が開始されています

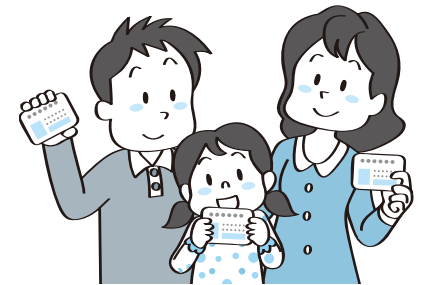
市区町村から届いた「通知カード」は、個々人にマイナンバーをお知らせするカードで、身分証明書としては使えません。顔写真とICチップのついた「個人番号カード」を希望する人は、「通知カード」に同封されている申請書を使って市区町村に申請すると、無料で交付されます。



家族全員のマイナンバーをしっかりと管理しましょう

マイナンバーは、原則として一生涯変わらず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使われます。家族全員のマイナンバーをしっかりと管理しましょう。

マイナンバー制度導入に関連して、詐欺被害が実際に発生しています。税金や年金などの情報管理に使う大切な番号ですから、電話で聞かれても決して教えない、気軽に見せない、大切に保管する、といった注意を徹底してください。不審な電話などがあつたら、警察か下記の国の専用コールセンターへ相談しましょう。



マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178 (無料)

- 「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせにお答えします。
- 音声ガイダンスに従って、お聞きになりたい情報のメニューを選択してください。
- 平日 9:30~22:00 土日祝 9:30~17:30 (年末年始12月29日~1月3日を除く)