

しっかり食べて、夏バテを予防！

食欲を増進し水分も摂れる、夏バテ予防にぴったりのメニューです。

満腹ヘルシー
COOKING!



Pick up! キムチ

- カプサイシン
唐辛子に含まれ、食欲を増進させてくれます。
- アスパラギン酸
疲労回復効果が期待できるとされ、栄養ドリンクにも多く含まれています。



1人分
529kcal / 塩分2.6g

汁なしピリ辛そうめん

材料 2人分

- ◆ささみ……………3本
- ◆塩……………少々
- ◆こしょう……………少々
- ◆酒……………小さじ2
- ◆乾燥わかめ……………少々
- ◆そうめん……………3束
- ◆穀物酢……………大さじ3
- ◆コチュジャン……………小さじ2
- ◆鶏がらスープの素……………小さじ1
- ◆ごま油……………小さじ1
- ◆キムチ……………50g
- ◆卵……………1個
- ◆青ねぎ……………適量

作り方

- ①ささみは筋に沿って縦に切り込みを入れ、広げて筋をとり、塩・こしょうをふって耐熱皿にのせ、酒をふる。ふんわりラップをしてレンジで3分加熱し、そのまま冷ましたら手でほぐす。
- ②卵は茹でておく。
- ③乾燥わかめは水で戻す。そうめんを茹で、冷水にとって水気をしっかり切り、Aと和える。
- ④そうめんを皿に盛り、ささみ、わかめ、キムチ、半分に切ったゆで卵をのせて刻んだ青ねぎを散らす。

調理のコツ!

ささみは広げて加熱



ささみは広げてならべると、熱の通り方が均等になり、無駄なく加熱できます。

けんぽだより

2017
夏号

<http://www.kenpo.senko.jp/>

TOPICS

- 平成29年度予算のお知らせ……………P.2
- 被扶養者現況調査にご協力ください……………P.4
- 保険証の再発行が有料化されました……………P.8
- 医療保険制度が改正されます……………P.9
- 電話による保健支援を実施します……………P.10
- 育児情報誌の無料配付をはじめました……………P.11
- ホームページを更新しました!……………P.12
- 食中毒を防ぐ3つの大原則と6つのポイント……………P.13
- ちゃんとみがけていますか?歯間ブラシ・PMTC……………P.14
- 歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に!……………P.15
- 汁なしピリ辛そうめん……………P.16

ご家族のみなさまも
年1回の
特定健診を
忘れずに **P.6**



センコー健康保険組合

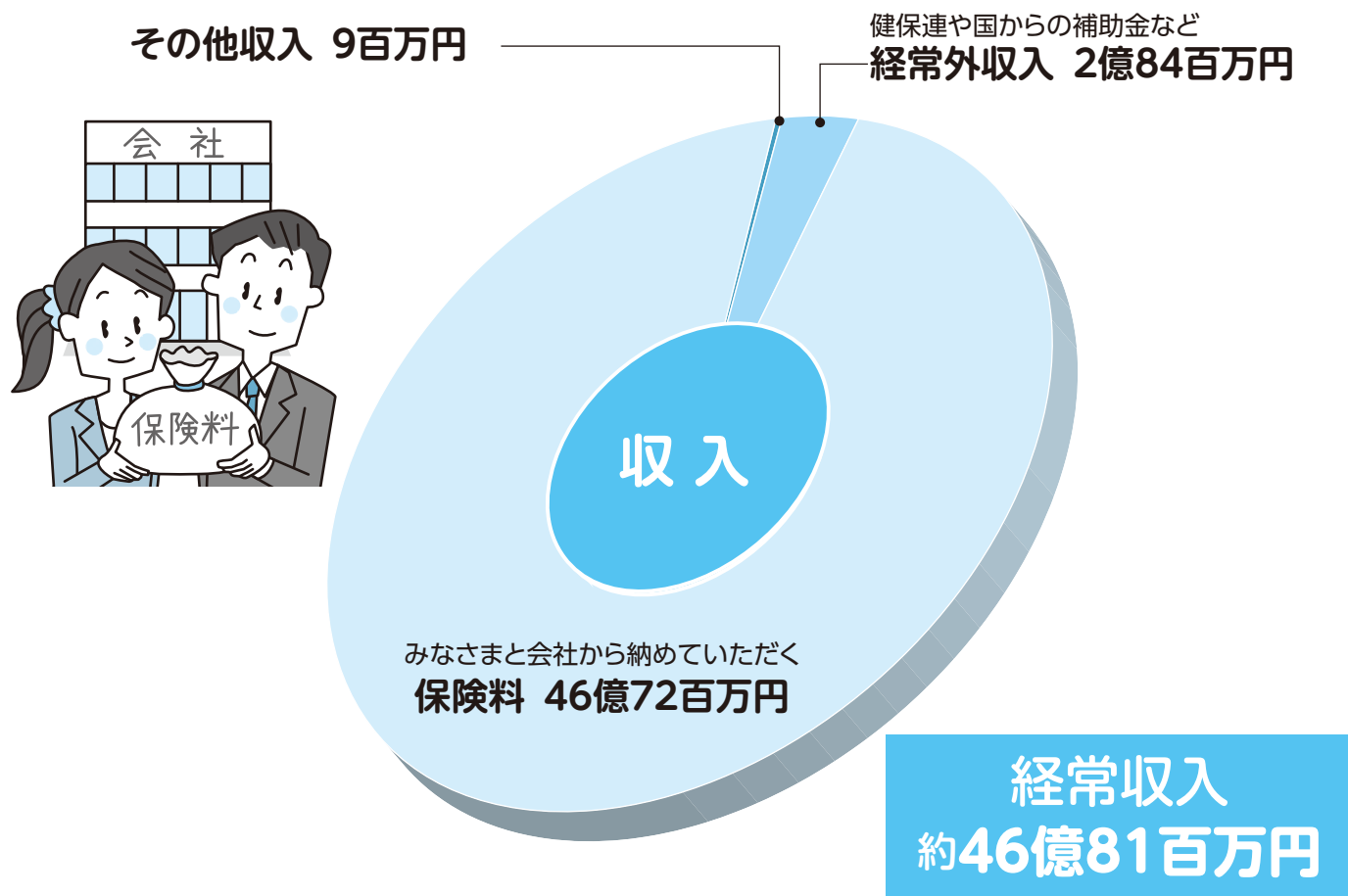
平成29年度予算のお知らせ

前期高齢者・後期高齢者等の国への納付金が増額
医療費も増額が予想されるため

平成29年度は経常赤字約2億円超 となる見込みです

健康保険

予算総額 約49億65百万円



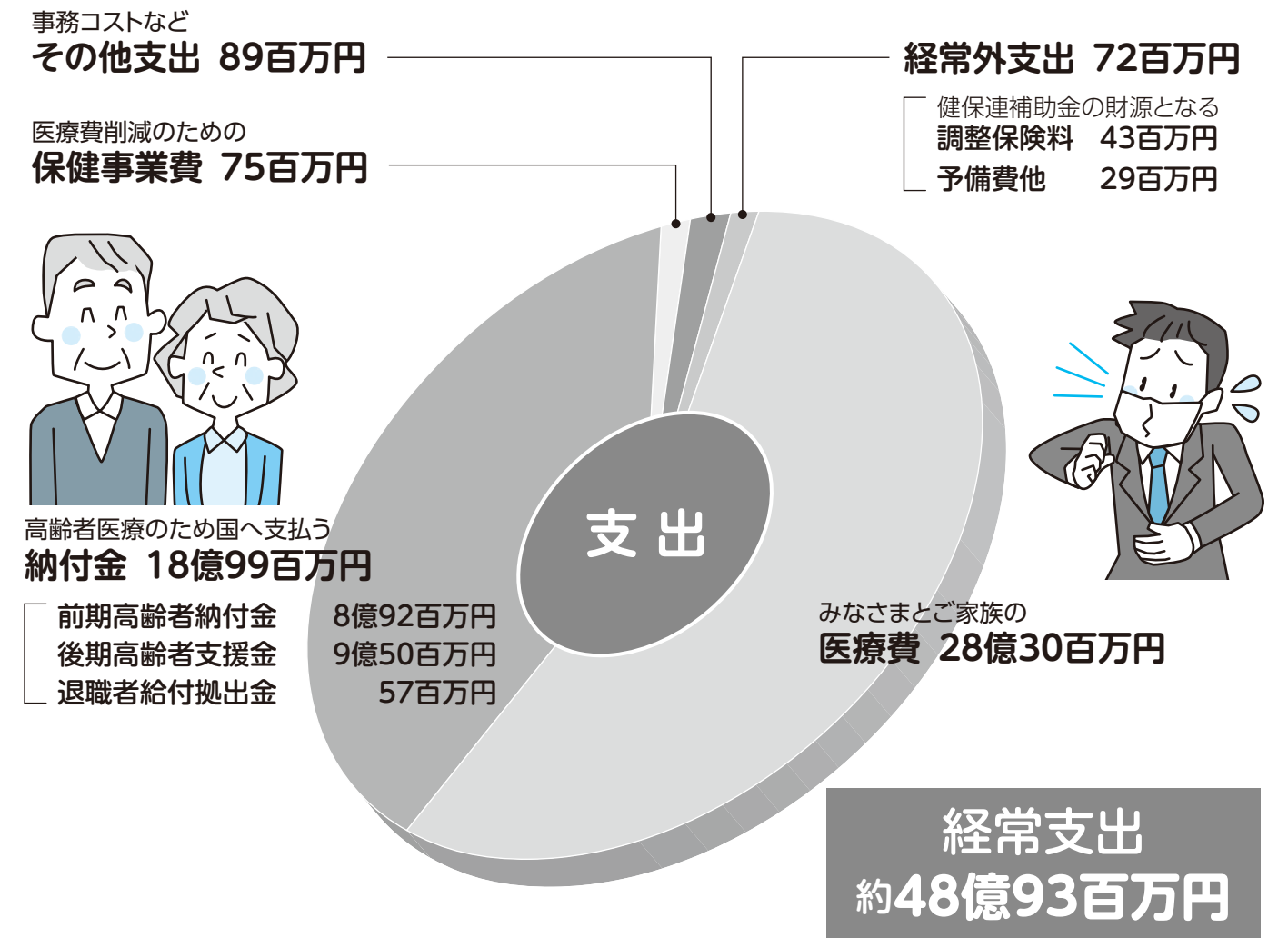
健康保険料率は103% [被保険者 49.0% 会社 54.0%] に引き上げ

(平成28年度 102% → 平成29年4月から 103%) 注)%(パーミル)は「千分率」

平成29年度の国への納付金は増額となる見込みです。また昨年度の医療費が大幅に増額したことを受け、今年度も増額が予想されます。

経常赤字は今後も続く見込みです。財政改善のためには、健康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、経常赤字となる見込みです)。

経済状況が厳しい折、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。



経常収支 ▲2億12百万円

※健保連や国からの補助金によって不足を補う予定です。

介護保険

予算総額 約6億4百万円

介護保険料率は19% [被保険者 9.5% 会社 9.5%] に引き上げ

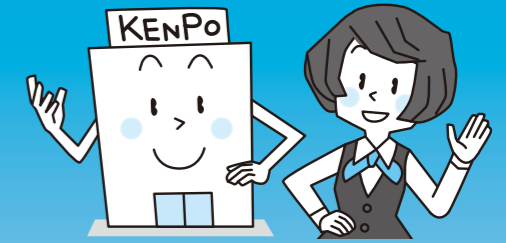
(平成28年度 18% → 平成29年4月から 19%)

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。

引き続き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引き続き医療費の節約にご協力をお願いします。

被扶養者現況調査にご協力ください



結婚や就職などによる被扶養者(家族)の異動を的確に把握し、被扶養者認定の公正を期するために、当健保組合では、被扶養者現況調査を行っています。

昨年までは、調査対象となる被扶養者のいる被保険者のご自宅に、直接案内文書をお送りしていましたが、今年度は、事業主様より被保険者の方に配付いただきます(6月下旬予定)。ご理解とご協力をお願いします。

被扶養者現況調査とは?

健保組合の「被扶養者」に認定された人が、「被扶養者の条件を満たしているのか」再調査することです。

昨年度からの変更点

●案内文書の配付方法

ご自宅へ直接郵送 → 事業主経由

返送は従来通り、返信用封筒に入れ、センコー健保サポートセンターに送付ください。

調査のポイント

①16歳以上の被扶養者に対して実施(昨年同様)

※平成14年4月1日以前に生まれの方
※平成29年1月1日以降に認定された人は除く

②「年収」をベースにした審査

平成29年度被扶養者現況調査の流れ

1

センコー健保
サポートセンター

事業主

被保険者

6月下旬に事業主様へ調査票一式を送付します。該当する従業員の方にお渡しください。

送付物

- ①調査票(健康保険被扶養者現況届)
- ②案内文書(記入見本等)
- ③返信用封筒

2

被保険者

センコー健保
サポートセンター

調査票に必要事項を記入・捺印後、証明書を添付して、返信用封筒に入れ「センコー健保サポートセンター」へ郵送する。

締切:8月10日(木)必着



3

センコー健保
サポートセンター

調査票・添付書類の内容チェック実施。



被扶養者認定 チャート

スタート

次のいずれかに該当する

- 直系尊属(被保険者の父母・祖父母・曾祖父母)
- 配偶者(内縁関係を含む) ●子 ●孫 ●兄弟姉妹

YES → 同居している

NO ↓

NO ↓

YES ↓

次のいずれかに該当する

- 三親等内の親族
- 内縁関係の配偶者(配偶者が死亡後も含む)の父母および子

年収130万円*未満で、その額が仕送り額よりも少ない

NO ↓

NO ←

YES ↓

NO ↓

YES ↓

認定不可

同居している

認定不可

認定

YES ↓

年収130万円*未満で、その額が被保険者の年収の半分未満

NO ↓

YES ↓

認定不可

認定

※60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障がい者である場合は180万円。
*最終的には健保組合が総合的に審査をし、被扶養者認定の可否を判断します。状況によっては被扶養者と認められないケースがありますのでご了承ください。

被扶養者だった家族が認定基準を満たさなくなった場合、すみやかに被扶養者の削除手続きが必要です。手続きを忘れると、健保組合は資格を満たしていない人にも保険給付を行うことになり、健康保険料のムダ遣いになってしまいます。認定基準を守り、健康保険の正しい適用を心がけましょう。

パートやアルバイトで働いていても健康保険に加入する場合があります

平成28年10月から、健康保険の加入基準が緩和され、右記の要件すべてに該当する短時間労働者も加入対象になりました(学生は除く)。該当する方はパート先・アルバイト先等の健康保険の被保険者になり、当健保組合の被扶養者から外れることとなりますので、必ず届け出てください。

※平成29年4月からは従業員数500人以下の事業所でも、労使の合意が得られていれば、健康保険の加入対象となります。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②月額賃金が8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③勤務期間(見込)が1年以上
- ④勤務先の従業員数が501人以上*

●問い合わせ専用窓口：センコー健保サポートセンター(0120-995-859)



健診の
達人に
なろう

ご家族(被扶養者)のみなさまも 年1回の特定健診を忘れずに

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診を実施し、国に受診率を報告しています。この受診率は、被保険者に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。

ご家族も当健保組合が実施する特定健診を受けて、メタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう!

毎年の健康チェックを欠かさずに

「忙しいし、めんどくさい」などの理由で、健診を受けるチャンス逃していませんか? 自覚症状もなく進行するメタボの早期発見には、毎年健診を受け、自分の健康状態をチェックすることが重要です。メタボと関係の深い、心臓病と脳血管疾患で死亡する日本人は年々増加傾向にあり、平成27年は約31万人(死亡原因の23.8%)でした。も

しもあなたが倒れれば、家族の一大事。医療費の負担を抑えるためにも、年1回の特定健診を必ず受けましょう。

特定健診は40～74歳の被保険者だけでなく、ご家族(被扶養者)も対象です。健診を受けていないご家族がいましたら、受診をおすすめください。

特定健診の流れ

1 特定健診を受診してください

次の項目から生活習慣病のリスクを調べます。

身体計測

おへそのまわりの
腹囲
(内臓脂肪量)
BMI*
(肥満度)

*BMI=
体重(kg)÷身長(m)²

血圧測定・血液検査

血圧
(収縮期・拡張期)
血糖値
(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)
血中脂質
(中性脂肪+HDLコレステロール)

質問票

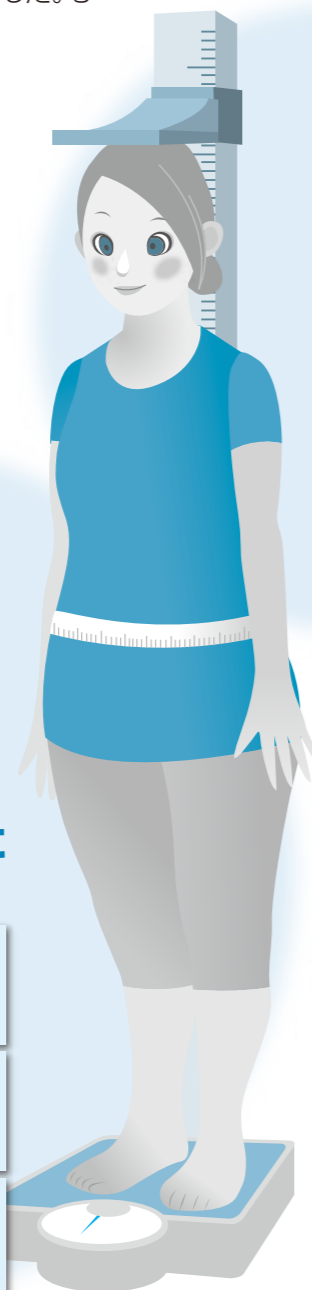
喫煙習慣など

2 健診の結果、メタボのリスクが高い方に特定保健指導を実施

リスクが高い → 特定保健指導「積極的支援」を実施します。

リスクが中程度 → 特定保健指導「動機付け支援」を実施します。

リスクが低い → 体の状態に合わせた健康情報をお知らせします。



専門家の指導を受けるチャンス!
特定保健指導を受けましょう

特定保健指導では、保健師や栄養士などの専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスをもらえます。自分で行うダイエットとは異なり、専門家の指導のもと、無理のない正しい方法で減量に取り組みます。

特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひご参加ください。

リスク(高) 積極的支援

初回面接+3カ月以上の継続的支援+6カ月後の評価

リスク(中) 動機付け支援

初回面接+6カ月後の評価

A美さん

健診結果

達成できた!

特定保健指導の例

習慣を変えると体が変わる

特定健診の結果、「動機付け支援」の対象であると判定されたA美さん。その特定保健指導の様子をご紹介します。

初回面接

1 専門家との面接で脱メタボの目標を設定

専門家が、あなたに合った生活習慣の改善方法をアドバイス! 6カ月間ムリなく続けられる目標を設定します。



生活習慣改善スタート!

2 生活習慣改善を継続

目標をもとに、ご自身で半年間、生活習慣の改善を実践します。



6カ月後

3 半年後、改善状況がチェックされます

面接や電話、メール等で健康状態や目標の達成状況を確認します。



目標設定

現在の体重 **65kg**
現在の腹囲 **95cm**

- 6カ月で体重を6kg、腹囲を6cm減らす
- 食事や体重、歩数の記録をつける
- 週3～4回、遠くのお店に買い物行き、30分以上ウォーキング
- 朝食を毎日食べ、夕食は控えめに

目標は数値化し、毎日記録するのが続けるコツ

3カ月後 体が少しずつ変化

体重 **63kg** (2kg 減)
腹囲 **92cm** (3cm 減)

- なんとなく体が軽いと感じられるように
- 食事の記録で間食が多いのに気づき、お茶やガムでガマン
- 野菜を多く食べ、肉の量を減らすように
- 毎日の腹筋をプラス

6カ月後 結果を確認

体重 **57kg** (8kg 減)
腹囲 **88cm** (7cm 減)

目標達成!!

- 体重と腹囲の減少に伴い、健診時に高かった血圧が正常域に

メタボ改善

お悩み相談

生活習慣の改善には悩みがつきもの。無理なく続けるためのコツをご紹介します。

Q 残業で食事が深夜になりがちです。

A 帰宅時間が遅くなる場合は、夕方にパンやおにぎりなどの軽食を食べ、帰宅後の食事は控えめにしましょう。

Q ダイエットとリバウンドを繰り返さないコツは?

A 急激なダイエットはリバウンドの元。1カ月間に0.7～1.5kgくらいのペースで減量するのが大切です。

Q 忙しくて運動する時間がない。どんなことから始めればいい?

A 時間がない場合は、日常生活にちょっとした工夫をプラスしましょう。

- 歩くときのスピードを上げる
- 歩数計を持ち、活動量を意識する
- エスカレーターは使わず階段を使う
- 1つ手前の駅で降りて歩く
- ランチャや買い物は少し遠いお店へ

生活習慣が改善されたら、よい習慣を今後も続けていきましょう。特定保健指導を通じてよい習慣を身につけ、生活習慣病を予防することが真の目標です。

保険証の再発行が 有料化されました

平成29年4月より、保険証の紛失に伴う再発行手続きが有料となりました(2月9日予算組合会にて承認)。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

- 対象時期 平成29年4月1日健保受付分より
- 再発行料金 1,000円/1枚
- 請求方法 センコー本体…給与から控除されます
関係会社………事業主様へ一括して請求します
任意継続者………支払い用紙をご自宅へ送付します
- 留意点 有料となるのは、保険証を紛失した場合に限ります。
氏名変更や異動に伴う保険証の切り替え等は、これまでどおり無料で行います。
保険証の紛失に伴い、再発行手続きを行った場合は、保険証カバーおよびジェネリックカードは付属されません。



保険証は大切に扱いましょう

保険証は、みなさまが健保組合に加入していることを示す大切な身分証明書です。全国の医療機関や薬局で提示することで、1~3割の自己負担だけで、診療や投薬を受けることができます。盗難や紛失、また誤った利用法によるトラブルにあわないためにも、日頃から取り扱いには十分に注意しましょう。

盗難・紛失しないよう 大切に管理する

カードタイプの保険証は、家族それぞれに発行され、携帯に便利である反面、紛失する可能性も高まります。とくに未成年の方の保険証は、保護者の方が責任をもって管理するようにご注意ください。



トラブルにあわないよう 正しく使用する

初診時や月替わりに医療機関の受付窓口で提示し、受診後は必ず返却してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえ、ご家族でも貸し借りは法律で禁止されています。



保険証を紛失して しまった場合は…

すみやかに「被保険者証遺失届」と「被保険者証再交付申請書」の2枚を事業所担当窓口へ提出してください。

医療保険制度が改正されます

制度の持続可能性を高め、世代間・世代内の負担の公平や、負担能力に応じた負担を求める観点から、低所得者・難病の方に配慮したうえで、医療保険制度の改正が予定されています。

平成29年8月から

70歳以上の高額療養費の算定基準額の見直し

▼現行

区分	1カ月の負担限度額 (世帯単位)	
	外 来 (個人単位)	
現役並み 所得者 ^{*1}	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円) ×1%(44,400円)
一 般 ^{*2}	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ ^{*3}	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ ^{*4}		15,000円

▼平成29年8月～平成30年7月

外 来 (個人単位)	1カ月の負担限度額 (世帯単位)	
57,600円	80,100円+(医療費-267,000円) ×1%(44,400円)	
14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 <44,400円>	
8,000円	24,600円	
	15,000円	

* 12カ月間に高額療養費の支給回数が3カ月以上になったとき、4カ月目からく)内の金額になります(多数該当)。

※1 標準報酬月額が28万円以上の方

※2 標準報酬月額が26万円以下の方。世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯は383万円未満)の方を含みます。

※3 世帯全員が市区町村民税非課税の方

※4 世帯全員が市区町村民税非課税で必要経費等を控除した所得が0円の方

さらに、平成30年8月からは、現役並み所得者については細分化したうえで上位所得者の限度額の引き上げ、また、一般については外来上限額の引き上げが予定されています。

平成29年10月から

65歳以上の療養病床における 入院時生活療養費(居住費負担額)の見直し

▼現行

区 分	負担額
医療区分Ⅰ(Ⅱ・Ⅲ以外の方)	320円/日
医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い方)	なし
難病患者	

▼平成29年10月～平成30年3月

負担額
370円/日
200円/日 ^{*1}
なし

*低所得者については、所得の状況に応じて標準負担額が軽減されます。

※1 平成30年4月より、370円/日に引き上げられる予定です。

60～74歳の被扶養者のみなさまを対象に 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歳の被扶養者の方を対象に、専門機関による電話での保健支援を今年度も実施します。



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。ぜひご協力をお願いいたします。

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人当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29年度予算ベース】※メインの計算部分

平成29年度概算額 **約11億2,575万円**

前期高齢者の医療費
約1億6,550万円

調整率 約6.80倍

2年前の
前期高齢者
1人当たり医療費
×1.1倍
361,254円

前期高齢者
加入者見込
458名

全国平均の
前期高齢者
加入見込率
15.26%

当健保組合の
前期高齢者
加入見込率
2.42%

国が定めた
加算率
107.9%

2年前の精算金
△2億3,325万円

この金額が増加すると、
国へ支払う「前期高齢者納付金」が増加!

平成29年度
前期高齢者納付金
約8億9,250万円

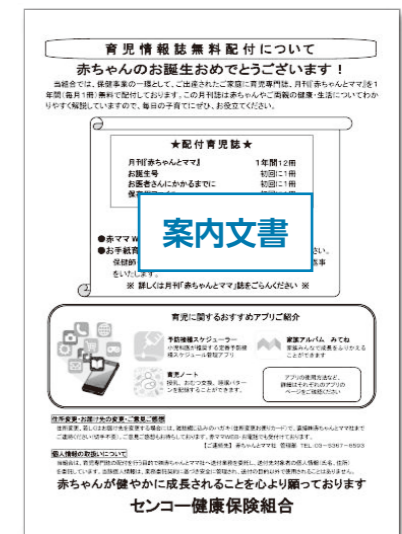
一人ひとりの医療費節減の取り組みが、
国へ支払う納付金の大幅な削減につながります。
引き続きご協力をお願いします。

ご出産されたご家庭に

育児情報誌の無料配付をはじめました

当健保組合では、平成29年5月から、保健事業の一環として、ご出産されたご家庭に育児専門誌・月刊『赤ちゃん和妈妈』の1年間(毎月1冊)無料配付をはじめました。この月刊誌は赤ちゃんやご両親の健康・生活についてわかりやすく解説していますので、毎日の子育てにぜひ、お役立てください。

育児情報誌と一緒に「案内文書」
をお送りしますので、詳しくは
こちらをご確認ください。



配付冊子

- ① 月刊『赤ちゃん和妈妈』…………… 1年間12冊※
- ② お誕生号…………… 初回に1冊※
- ③ お医者さんにかかるまでに…………… 初回に1冊
- ④ 保存用ファイル…………… 初回に1冊

※平成29年5月時点で、7カ月以上のお子様がいるご家庭には、①は半年間のみ配付、②は配付されません。

育児に関するおすすめアプリをご紹介します (アプリの使用方法など、詳細はそれぞれのアプリのページをご確認ください)



予防接種スケジューラー
小児科医が推奨する定番予防接種スケジュール管理アプリです。



育児ノート
授乳、おむつ交換、睡眠パターンを記録することができます。



家族アルバム みてね
家族みんなで成長をふりかえることができます。

▼個人情報の取扱いについて

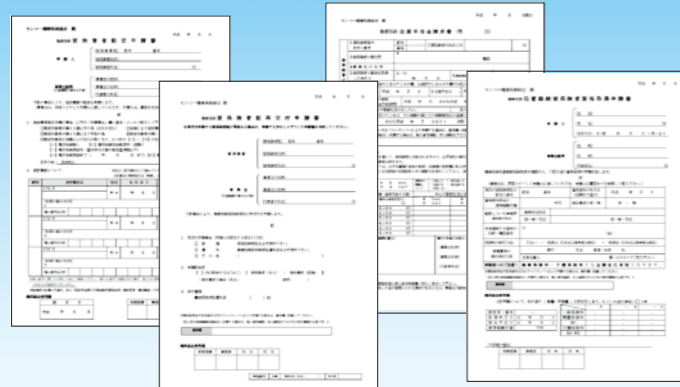
当組合は、育児専門誌の配付を行う目的で(株)赤ちゃん和妈妈社へ送付業務を委託し、送付先対象者の個人情報(氏名、住所)を委託しています。当該個人情報は、業務委託契約に基づき安全に管理され、送付の目的以外で使用されることはありません。

ホームページを更新しました!

センコー健康保険組合 検索



印ページ内の申請書様式が変更になりました



詳しくは該当ページや右記お知らせPDFをご確認ください。

各種届出(申請書)様式変更のお知らせ

マイナンバー利用に伴い各種届出(申請書)様式が3月1日から変更になります。マイナンバー記載が必須のもの、任意のものなど届出(申請書)により異なります。被保険者様、事務ご担当者様にはお手数をおかけいたしますが、何卒宜しくお申し上げます。

<http://www.kenpo.senko.jp/>

この時期気をつけたい 症状

食中毒を防ぐ

監修 ■ 一般財団法人東京顕微鏡院
食と環境の科学センター 理事 伊藤 武

3つの大原則と6つのポイント

食中毒予防の三大原則は、原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」こと。食材の買い物から後片付けまで、食事づくりのどんな過程でもこれらの原則を守れば、目に見えない食中毒菌から身を守ることができます。

3つの大原則

1 「つけない」ための手洗い

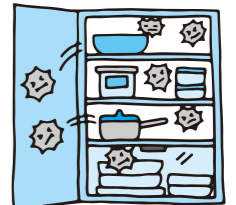
わたしたちの手には、目に見えないさまざまな細菌が付着しています。食べ物につけないように、調理を始める前や食卓につく前は必ず石けんを使って手を洗いましょう。



2 「増やさない」ための低温保存

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。食べ物に付着した菌を増やさないために、できるだけ低温で保存しましょう。

※ノロウイルスは食品内では増殖できず、人の腸内で増殖します。



3 「やっつける」ための加熱

ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。ただし加熱ムラには注意。中心部分の温度が75℃で1分以上加熱するのが目安です。

※ただし、芽胞をもつ特殊な食中毒菌は通常の加熱では死滅しないので要注意です。



6つのポイント

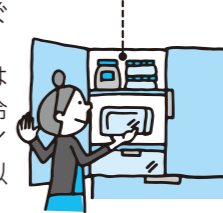
食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む



食品の保存

- 入れるのは7割程度に
- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持



下準備

- 包丁などの器具、ふきは洗って消毒
- 肉・魚を切った包丁やまな板は洗って熱湯をかけておく



調理

- 作業の前に手を洗う
- 加熱は十分に
- 電子レンジでの加熱は均一になるように



食事

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な器具、食器を使う



残った食品

- 早く冷えるように小分けにする
- あやしいと思ったら食べずに捨てる



以上のポイントをおさえて、食中毒から身を守りましょう!

ちゃんと
みがけて
いますか？

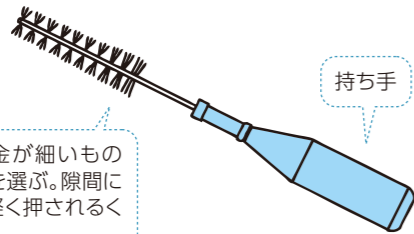


歯間ブラシを使ってみよう

歯と歯の隙間が広い人は、フロスを使うよりも、歯間ブラシを使ったほうが歯垢(プラーク)をうまく取ることができます。小さいタイプの歯間ブラシもありますので、自分に合ったものを探してみましょう。

これが歯間ブラシです！

針金にブラシが巻きつけてある。ここを歯と歯の間に通す

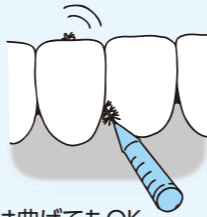


持ち手

隙間がせまい場合は針金が細いものを、広い場合は太いものを選ぶ。隙間に入れたときに、歯ぐきが軽く押されるくらいがちょうどよいサイズ
※針金が歯に当たるものは大きすぎる

歯間ブラシはこうやって使います

- ①外側から歯間ブラシを歯と歯の隙間に入れる
 - ②数回、軽く往復させる
 - ③内側からも入れられれば同様に
 - ④入れられる隙間はすべて行う。入れやすいように針金は曲げてもOK
 - ⑤使用後は、流水で洗って乾かしておく
- ※ブラシの毛先や針金が傷んできたら交換の目安



歯ぐきが下がってきたら使いどき

歯周病や加齢によって、歯ぐきが下がってくる場合があります。そのままにしておくと、歯と歯の間に歯垢がたまり、さらに隙間は広がってしまいます。歯の状態を日々確認し、歯間ブラシの入りそうな隙間を見つけたら、使用することを検討しましょう。

フロスとの併用がベスト

歯間ブラシは、フロスよりも効率的に歯垢を取ることができますが、歯間ブラシが入らない隙間もあります。その場合は、フロスを併用しましょう。自分の歯の隙間に合わせて選んでみてください。

ときにはプロの手も借りよう「PMTTC」

「PMTTC」をご存じですか？ Professional Mechanical Tooth Cleaning(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)の略で、プロ(歯科医院)が行う歯のクリーニングのことです。保険適用外のため自己負担は大きくなりますが、自分で行う歯みがきよりもきれいになります。

PMTTCのメリット

- ◆虫歯・歯周病予防になる
虫歯や歯周病の原因菌は、バイオフィルムという膜を形成します。形成されたバイオフィルムは自分では除去できませんが、PMTTCでは除去できます。
- ◆自分で行う歯みがきよりもきれいになる
コーヒーやたばこのヤニなどの着色も、軽度のものであれば除去できます。
- ◆汚れがつきにくい歯になる
PMTTCでは、仕上げに歯をツルツルにコーティングします。

一般的なPMTTCの流れ

- ①まずは歯の状態をチェック
 - ②バイオフィルムや歯石を除去
 - ③歯に汚れがつきにくいようコーティング
 - ④フッ素を塗布
- ※保険適用外のため、歯科医院ごとにPMTTCのメニューは異なります。



PMTTCにかかる費用はまちまち

保険適用外のため、歯科医院が自由に値段を設定することができます。約3,000円で済むところもあれば、20,000円前後かかるところもあります。

「ホワイトニング」とは違う

「ホワイトニング」は、歯を白く見せることに主眼が置かれています。PMTTCで歯のクリーニングをした結果、白く見えることもありますが、もともとの歯の色が黄みがかった場合は白くはなりません。なお、ホワイトニングも保険適用外です。



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。

健診コース

ご自分にあつた内容を選べます。所要時間 約15分

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

歯科健診センターへ予約(下記参照)

予約

歯科健診センターから医院に予約

確認

詳細決定後、センターより「歯科健診ご案内書」を送信

健診当日

「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/

注意事項

- 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)