



歯周病がおよぼす全身への影響

歯周病は、細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患です。近年、さまざまな研究により、歯周病は生活習慣病など多くの疾患に影響をもたらす、その発症や進行のリスク因子となることがわかってきました。歯周病の予防が全身の健康につながります。

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

唾液に含まれた歯周病菌が誤って気管に入り、肺に感染して起こる肺炎です。とくに高齢者などは飲み込み力や咳反射(体内にウイルスが入らないようにする防御反応)が弱いため、注意が必要です。

糖尿病

歯周病によって生成される物質がインスリンの効果を弱めるため、血糖値のコントロールが難しくなるといわれています。また、歯周病治療で糖尿病が改善することもわかっています。

心血管疾患

心臓に血液を供給する冠状動脈で血液の流れが悪くなり、心臓に障害が起こる病気の総称です。歯周病にかかっていると、心血管疾患の発症リスクは1.15~1.24倍高まるといわれています。

早産・低体重児出産

妊娠中はホルモンバランスの変化によって、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため歯周病のリスクが高まります。また、早産や低体重児出産が起きるリスクが4.3倍になるといわれています。

骨粗しょう症

歯周病は骨の代謝に悪影響を与え、骨密度の減少に関連があるという研究報告があります。また、骨粗しょう症の人は歯周病の症状の進行が早くなる可能性が高いといわれています。

歯周病予防で健康に

ひと目でわかる! 歯周病セルフチェック

次の項目に当てはまるものをチェックしてください

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが鋭角な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 指でさわると少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある

結果

0個

これからも歯みがきを心がけ、年1回は歯科健診を受けましょう。

1~2個

歯周病の可能性あり。念のためかかりつけの歯科医院でチェックしてもらいましょう。

3~5個以上

歯周病初期の「歯肉炎」または中等度の「歯周炎」の可能性大。早めに歯科医師に相談を。

(参考:公益財団法人 8020推進財団サイト)

歯周病は全身に影響を与え、生活の質を落とすばかりでなく命に関わる症状を発症する恐れがあります。「危険な病気である」という意識をもって、予防および早期治療をしていきましょう!



歯の健康管理を
忘れずに!

ファミリー歯科健診のお知らせ

- 対象者/被保険者・被扶養者 ※受診日において、健保資格喪失された方は受診できませんのでご注意ください。
- 健診料金/ **無料** 当健保組合が全額負担します。
※但し、受診日において、健保資格を喪失された方が受診された場合は、受診費用を当健保組合よりご請求いたしますので、ご了承ください。
- 健診日・健診会場/11月~3月 ※同封の「ファミリー歯科健診のご案内」をご覧ください。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 年に1度は健康診断を 必ず受けましょう!

健康診断の補助は
年度内に1回だけです



被保険者のみなさんへ

当健保組合では事業主が実施する定期健康診断(法定健診)において、若年層への心電図・血液・眼底・肝炎検査や各種がん検診などの法定外健診に対し、費用を負担して検査項目を充実させています。毎年実施される定期健康診断をぜひ受診してください。



被扶養者のみなさんへ

愛知県とその近隣県にお住まいのみなさんには、トヨタグループ各社健保組合と共同で実施している全豊田地域巡回健診の受診をオススメします。また、当健保組合では人間ドック・脳ドックの費用補助も行っています。地域巡回健診の日程の合わない方、お近くに受診場所がない場合などはこちらをご利用ください。

全豊田地域巡回健診

対象者	30歳以上の被扶養者(家族)、30歳以上の任継被保険者の女性	30歳以上の被扶養者(家族)、30歳以上の任継被保険者の男性
実施時期	前期:4月~7月 後期:9月~12月	8月
受診場所	愛知県・岐阜県・三重県の指定場所	
申込方法	対象者に案内書を発送(3月と8月)⇒WEB、FAX、ハガキ等で申込み	
自己負担額	3,000~5,000円+オプション項目費用	

人間ドック・脳ドック

	人間ドック	脳ドック
対象者	30歳以上の被扶養者(家族)、30歳以上の任継被保険者	50歳以上の被保険者(本人)、被扶養者(家族)
実施時期	通年	通年
受診場所	原則、下表の契約機関	
申込方法	①契約機関へ電話で「愛知製鋼健保加入者であること」を伝え、予約する ②申込書に記入し、受診日の1週間前までに健保組合に提出する(申込書は健保HPからダウンロード、または健保窓口で入手) ③健保組合から申込書に承認印が押印され、返却される ④受診日当日に申込書と問診票等を持参のうえ、受診する(承認印がない場合は受診不可) ⑤受診後、窓口で自己負担金を支払う ⑥契約機関より本人と健保組合に検査結果が届く	
自己負担額	10,000円+オプション項目費用	10,000円

※契約機関外での受診を希望される場合は、事前に当健保組合までご相談ください。

◆契約機関(★は新規に契約しました)

健診種類 (自己負担額)	人間ドック (10,000円)	脳ドック (10,000円)
名駅前診療所 保健医療センター	○	—
だいでうクリニック	○	○
公立西知多総合病院	○	○
刈谷豊田総合病院	○	○
刈谷豊田総合病院 高浜分院	○	—
トヨタ記念病院	○	○
半田市医師会 健康管理センター	○	○
西尾市医師会 健康管理センター	○	—
大阪府結核予防会(大阪)	○	—
牧田総合病院人間ドック健診クリニック(東京)	○	○
長浜赤十字病院(滋賀)	○	○
市立長浜病院(滋賀)	○	○
エルズメディアア名古屋	○	—
名古屋脳神経外科クリニック 名古屋脳ドック	—	○
★ミッドタウンクリニック名駅	○	○



市町村の医療費助成に該当したら

全国の市町村では、医療機関を受診した際の医療費の自己負担額を助成してくれる制度があります。

医療費助成の対象になり、お住まいの市町村から「医療費受給者証」の発行を受けたら写しを当健保組合へご提出ください。(乳幼児・子ども医療費助成は不要です)

また、医療機関の窓口で支払いをしていないのに、当健保組合から給付金があった方は、すみやかに当健保組合までご連絡ください。



市町村の医療費助成は、みなさんからの申請がない限り、当健保組合で把握することができません。医療費助成と給付金を重複して受けた場合、医療費助成の対象となった時まで遡り、給付金を返金していただくことになります。

茂木保健師の「ちょっとひとこと！」

あなたのお口は大丈夫? ~オーラルフレイル(お口の機能低下)の話~

唾液(だえき)が出にくくなる、発音がはっきりしない、お茶や汁物でわずかにむせる、食べ物がうまく噛めない...その症状、「オーラルフレイル」の始まりかもしれません。放置していると全身の衰えにつながり、将来「要介護」のリスクも高まります。なかでも唾液の量が減ってしまうと、様々な病気にかかりやすくなってしまいますので、注意が必要です。

唾液は私たちの体を色々な病気から守っていて、成人で1日に約1.5リットルも出ているといわれています。むし歯や歯周病の予防だけでなく、粘膜を保護して口から入り込もうとする様々な病原菌の繁殖を抑えたり、殺菌して、口臭を抑える役割もあります。

その他、がん抑制、消化促進、アンチエイジングを促す作用もあります。食べ物を飲み込みやすくしたり、味を感じることができておいしく食事ができるのも唾液のおかげ。

☆今回はお口の機能を低下させないための工夫をご紹介します

【予防のポイントは4つ!】

- ①日頃から顔・首・肩まわりを鍛えて唾液を出しやすくする
- ②定期的な歯科受診をして、歯周病、むし歯を予防する
- ③早食いせずによく噛んで食べる(一口30回以上)
- ④間食や清涼飲料水はだらだらとらない

食事前や歯磨き前に、5回×1~2セット、実施しましょう



【唾液を出しやすくするマッサージ】 ※口腔がん、咽頭がん、唾液腺腫瘍、唾液腺炎、不整脈のある方は実施しないでください

耳下腺への刺激



人さし指~小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回します。(10回)

顎下腺への刺激



親指を立てて、あごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押します。(5回ずつ)

舌下腺への刺激



両手の親指を揃え、あごの真下から手を突き上げるようにグーッと押します。(10回)

※同封の「ファミリー歯科健診のご案内」をご覧ください、ぜひこの機会に受診してください!

ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

- 対象者 小学生までのお子様および65歳~74歳までの高齢者 ※当健保組合加入者に限る
- 対象期間 平成30年10月1日~平成31年1月31日
- 補助金額 上限2,000円(1回分のみ)
- 補助金申請期限 平成31年2月28日当健保組合到着



小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を10月初めにお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

■愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。

「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ(http://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list)をご覧ください。



■愛知県以外に在住の方

- ①接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合に提出ください。

65歳~74歳までの高齢者(10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

- ①接種料金の全額を支払い、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合に提出ください。



家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

- 対象者 平成30年10月1日現在、当健保組合被保険者の方
- 無償配布
 - ①ビー・エム・シー/BMCやわふわリッチマスク(30枚+5枚)2セット
 - ②シチズン/シチズン電子体温計CT-422
 - ③サンスター/ガム・デンタルリンス レギュラータイプ 500ml
 - ④J&J/バンドエイド キズパワーパッド ふつうサイズ 10枚
- 健保補助 半額補助方式(健保補助額は上限500円)
 - ※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。
 - ※合計金額1,000円以上の場合、購入金額から500円を引いた額が個人負担。
- 申込締切 平成30年10月26日(金)
- 納品 平成30年12月上旬予定

のうち1品を希望者全員に無償配布いたします。



※同封の申込書を記入して、アイコーサービス(株)ライフサービス部に提出ください。