

知っておきたい歯と健康 **歯周病は万病のもと**

近年、歯周病は口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と関連性があるのはどんな病気？

A. 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を改善したら糖尿病も改善するの？

A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善**に関係しています。

Q.3 歯周病が妊娠に与える影響は？

A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘**されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

虫歯や歯周病は自然には治りません

虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になる場所があればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

初期の虫歯

チェックポイント

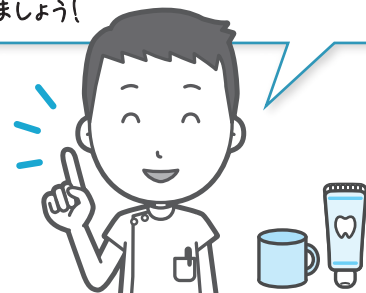
- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある

初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

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。

※ただし、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。



あなたは **大丈夫!?**

肥満は生活習慣病発症のもと!!

近年、日本では食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が増加傾向にあります。肥満は単に体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積された状態にあります。肥満は糖尿病や脂質異常症・高血圧・心筋疾患などの生活習慣病のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な意味を持ちます。

自分の肥満度 BMIを把握しましょう!

肥満度の判定には、BMIが用いられています。自身のBMIを計算してみてください。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

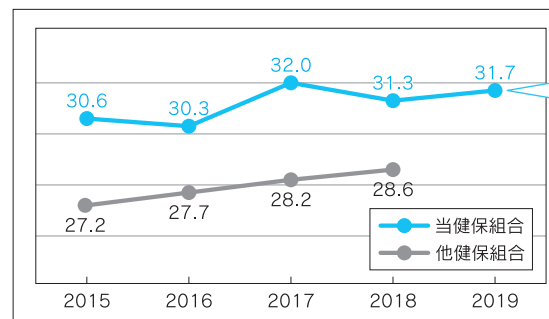
肥満度の判定基準

BMIの範囲	肥満度判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

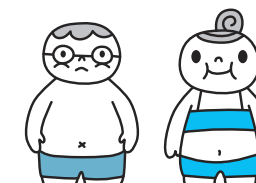


男女とも標準とされるBMIは22です。統計上、肥満との関連が強い糖尿病・高血圧・脂質異常症に最もかかりにくいとされています。

当健保組合の加入者は肥満者(BMI 25以上)の割合が高い!?



当健保組合の肥満者率は、かなり高いことを示しています。



他健保組合とは、当健保組合がデータ分析を委託している業者が保有している約100組合(150万人分)の平均値です。

肥満を解消しましょう!

BMIを下げるには ……無理なく健康的にダイエットするためには、「食習慣の改善」と「運動習慣の定着」です。

ここをチェンジ! **食習慣の改善**

- エネルギーの摂り過ぎを抑える**
 - 肉類・揚げ物等の高カロリーメニューを控える。
 - 間食や就寝前の食事は控える。
 - 野菜、海藻、きのこ類をしっかり摂る。
- 食べ方の悪習慣を断つ**
 - 1日3食を定期的に食べる。
 - 夜食は控える。
 - 早食いはやめて、ゆっくりよく噛んで食べる。

ここをチェンジ! **運動習慣の定着など**

- 有酸素運動を習慣的に行う**
 - 脂肪を燃焼させるためには、多くの酸素を必要とします。アイチ健歩活動に参加して、ウォーキングの習慣を身につけましょう!
 - ジョギング、水泳、サイクリングも有酸素運動です。
- 毎日、体重を計測する**
 - 今年も年末年始にかけて、PepUpにおいて、「体重測定チャレンジ」を開催します。是非、参加してください。

PepUpも活用しよう!



健康保険「扶養調査」にご協力ください

当健保組合に加入している被保険者(ご本人)のみなさんの被扶養者(扶養家族)について毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付を目的として国から義務付けられて行う調査です。お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。
※今年度より対象者別に2回に分割させていただきます。



扶養調査対象	調査票の送付日程	締切日
配偶者	9月下旬	10月31日までにご回答ください

※昨年末時点で税扶養対象者であった方は、調査対象から除外します。

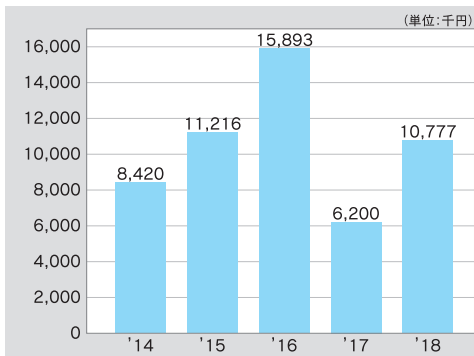
被扶養者の条件とは

- ①被保険者と被扶養者との間に生計維持関係があること
- ②年収が130万円未満(60歳以上または障害認定を受けている場合は180万円未満)であること
- ③被保険者と同居していること
- ④別居の場合は被保険者からの援助(銀行等への振込み実態)があること 等

もしも、上記の条件をみたさない状態で、健康保険証を不正に利用した場合は、過去にさかのぼって健保負担分の医療費を被保険者に請求することがありますので、いつも状況把握に努めてください。

この調査による支出削減効果(推定額)

(扶養条件を満たしていない方に外れていただき、その方にかかる年間医療費と国へ納める高齢者医療拠出金を試算)



ご協力
ありがとうございました



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 令和1年10月1日現在、当健保組合被保険者の方
- 無償配布
 - ①吉松医科器械/サージカルマスク(50枚)+ライオン/キレイキレイ薬用泡ハンドソープ(250ml)
 - ②稲商/血圧サポートGABA(ギャバ) 国産十六穀米75g(15×5袋)
 - ③サンスター/薬用ハミガキ生薬当帰の力(85g)+GUMデンタルブラシ(1本)
 - ④J&J/バンドエイドキズパワーパッド(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 令和1年11月1日(金)
- 納品 令和1年12月上旬

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㈱にご提出ください。

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	令和1年10月1日~令和2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	令和2年2月29日 ※当健保組合必着



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9月末にお送りしました。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」を当健保組合にご提出ください。



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」を当健保組合にご提出ください。

流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月~3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども(13歳未満)の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月~11月に受けましょう。



インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。

症状 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

流行の時期 1月~2月が流行のピーク。ただし、4月~5月まで散発的に流行することもある

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

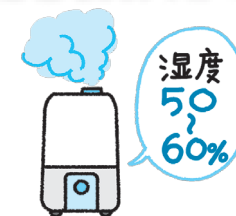


十分な栄養と休養

こまめな手洗い



適度な温度と湿度を保つ



湿度
50%
60%

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時にはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。

