

5 宮城支部公式LINEをぜひご登録ください!

友だち募集中

登録はこちら



✓ 身近な健康情報を配信!

・ストレッチ ・喫煙

・飲酒 ・メンタルヘルス

✓ 制度改正など最新の情報をいち早く配信

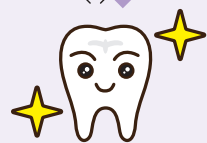
✓ 各種給付金の説明をわかりやすく説明



このアイコンが目印

8月から新しいコンテンツを配信予定です!

歯科医師会
column



「噛む力」が健康寿命を左右する? 良く噛む人ほど元気な理由

日本人の「平均寿命」は、女性は40年以上にわたり世界第一を堅持し、男性もトップクラスを維持しています。もう一つ、寿命に関して「健康寿命」という指標が存在します。単に長生きするだけでなく、認知症や寝たきりにならずに自立して元気に過ごせる期間を指す指標です。イメージは「平均寿命」-「健康寿命」=「介護+医療支援を必要とする期間」となります。「介護+医療支援を必要とする期間」は男性で約8.5年、女性で約11.6年となります。(2022年度)この期間を短くすることで、皆さんの将来における医療や介護にかかる費用の軽減をはかり、生活の質を向上させることが社会的なテーマになっています。重要な3本の柱として栄養(食・口腔機能)、運動(身体活動)、社会参加が推奨されています。さらに、最近の研究から、高齢者の「噛む力」を含む口腔機能低下と身体的虚弱(フレイル)や認知機能の低下の関係性が明らかになってきました。「噛む力」に歯や歯肉などの健康な口腔内環境はもちろん必要ですが、あごを動かす大きな筋肉もしっかりと機能しなければなりません。この筋力が弱くなると、唾液が減少し口腔内細菌の増加、誤嚥リスクの増大、消化機能の低下、栄養不足などを引き起こし、全身状態の悪化につながる恐れがあります。また、大きな筋肉を動かし噛むことで、脳への血流量が促進され、認知機能の維持や向上に寄与します。顔周りの筋肉のシェイプアップは見た目を改善し、社会的活動参加へのハードルを下げてくれます。普段から、しっかりと舌を使い適正な咀嚼運動を心がけてみましょう。皆さんの健康は、皆さんの手の中にあります。健康寿命を延ばすために小さなことから始めてみませんか。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 副部会長 佐々木 隆二

ベガルタ仙台とコラボした
健康動画が一般公開中!

ぜひご覧ください!



血圧編



脂質編



代謝編



編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます!

梅雨も明け、本格的な夏の暑さを感じる季節になりましたね。私は冷たい麺類やアイスについて手が伸びてしまっています。外へ出るだけでも汗をかく毎日ですが、夏祭りや花火の話題を耳にするとなんだかワクワクした気持ちになるのは私だけでしょうか?

暑さでつい冷房の効いた部屋にこもりがちになりますが、しっかり食事や睡眠を取りながら、元気に夏を乗り切りたいですね。これからさらに暑い日が続きますので、こまめな水分補給を心掛け、体調には十分お気を付けください。

次回号もお楽しみに!

(第68号担当 岡)

編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部
企画総務グループ

〒980-8561

宮城県仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル 14 階

TEL:022-714-6850

FAX:022-714-6857



協会けんぽ宮城支部
メルマガの登録はこちら



だてっこみやぎ

協会けんぽ宮城支部 令和8年7月

職場内で回覧してください。

68号



1

協会けんぽの健診について

ご家族様が対象

特定健診のお知らせです!

● 特定健診とは

40~74歳のご家族(被扶養者)様を対象とした、生活習慣病の予防に着目した健診です。

健診機関のほか、市区町村などが主催する集団健診でも受診することができます。

協会けんぽから
最高7,150円の補助
が受けられます

● 健診受診の流れについて



① 受診券(セット券)を手元に用意して、健診機関に予約する
特定健診の内容及び実施機関についてはホームページをご確認ください
なお、仙台市以外の市町村などが主催する集団健診は、ご予約不要です。



② 当日、健診を受診する
受診にはマイナ保険証(または資格確認書)・受診券(セット券)が必要です!



ご本人様が対象

NEW! 生活習慣病予防健診を受けられる健診機関が増えました!

一般健診に加えて、節目健診も受診可能です。

緑の里クリニック

〒989-2455 岩沼市北長谷字畑向山南27-2
連絡先 ☎0223-23-2678



その他の健診機関一覧はこちら



2

協会けんぽのアプリがあるのをご存じですか?

加入者の皆さま一人ひとりに寄り添ったサービスを展開することを目指し、アプリをリリースしました。



健康コンテンツを配信!

電子申請が利用可能!

アプリには、今後さまざまな機能が追加予定です!



今すぐダウンロード!



iPhone



Android

3 く上手な医療のかかり方>かかりつけ医を持ちましょう!



かかりつけ医とは

日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師のことです。

かかりつけ医を持つメリット

- 日頃の状態をよく知っているため、ちょっとした体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。
- 専門的な検査や治療が必要な場合などに、適切な医療機関を紹介してくれます。

詳しくはこちら



どうやってかかりつけ医を見つけたらいいの?

医療情報ネット(ナビ)をご利用ください

厚生労働省では患者さんによる医療機関の適切な選択を支援することを目的として医療機能情報提供制度(医療情報ネット)を運用しています。

医療情報ネットを活用すると医療機関の診療科目や診療日、診療時間、対応可能な疾患・治療内容等の詳細がわかります。

詳しくはこちら



お住いの地域自治体の情報を活用しましょう

市区町村や医師会のホームページでは医療機関の情報やかかりつけ医についての参考となる情報を掲載している場合があります。

お住いの
地域・市区町村の
ホームページ

お住いの
地域医師会の
ホームページ

保健センター等の
健康情報や
広報誌

その他の
「上手な医療のかかり方」
はこちら



時間外受診

大病院の特別料金

セルフメディケーション



ジェネリック医薬品

4



電子申請の流れを詳しく解説!



繰り返し申請が必要なことが多い**傷病手当金**の申請には

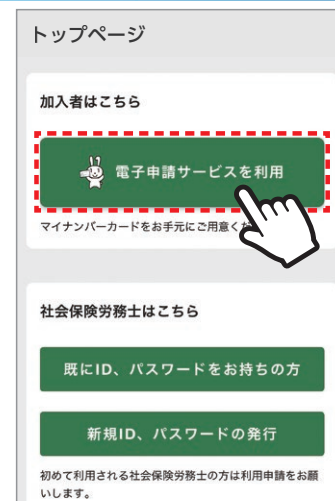
電子申請がおすすめです!



電子申請の流れ

必要なもの マイナンバーカード、マイナポータルアプリ

① トップ・メニュー



② 申請書選択



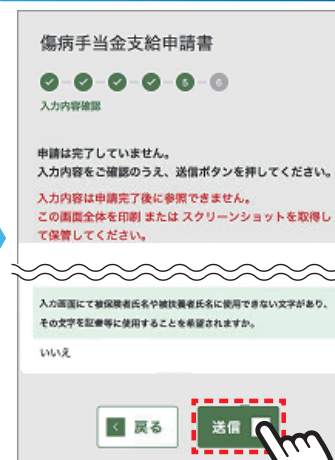
③ 自己情報取得



④ 資格選択



⑤ 入力・入力確認



⑥ 申請完了



電子申請のここがおすすめ!

- 郵送にかかる時間分、支給決定までの日数が短縮!
- 審査状況がオンラインで確認できる!

電子申請サービスの
利用はこちら

