

## 特定保健指導は健診当日がオススメ！

ご希望の際は、予約時もしくは健診前に健診機関へお伝えください。  
※特定保健指導が可能な健診機関は、協会けんぽ長崎支部ホームページをご確認ください。

### 健診



### 特定保健指導



健診の結果、特定保健指導の対象となった方は**健診当日**に面談を行います

### 健診当日に特定保健指導を受けるメリット

- 後日、仕事中の日程調整が不要(事業所ご担当者様の負担が軽減)
- 事業所内に面談ブースを設ける必要なし
- ※健診の当日、健診結果で必要な方へお声がけします。

### 事業主の皆さまへ

健診当日に受けることができなかった場合、改めて協会けんぽより特定保健指導のご案内をお送りいたします。

## 整骨院・接骨院で施術を受ける場合 健康保険の対象かどうかご確認ください

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受ける場合、健康保険の対象になる場合とならない場合があります。健康保険の対象とならない場合に健康保険を使用されたときは、その治療費の全額、または一部を負担していただくことがあります。

### 健康保険の対象になる場合

- ・外傷性(※)が明らかな打撲・捻挫・挫傷(肉離れ等)
- ・応急手当などやむを得ない場合の骨折・脱臼(応急処置後の施術は医師の同意が必要です)

(※)外傷性とは、関節等の可動域を超えた捻れ、外力によって身体の組織が損傷を受けた状態であり、慢性に至っていないものであることです。

### 健康保険の対象にならない場合

- ・単なる肩こりや筋肉疲労
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩など)からくる痛み・こり
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

### 健康保険を使用し、整骨院・接骨院にかかる場合の注意事項

- ①負傷の原因を正しく伝える。
- ②領収証をもらい、大切に保管する。
- ③療養費支給申請書は、内容を確認し必ず自分で署名する。
- ④治療が長引く場合は、一度医師の診断を受ける。
- ⑤施術内容に関する照会文書が後日届いた場合は、速やかに回答書をご返送ください。

## かむことは“健康の入り口”

食べ物をしっかりかむことは、単に食事をするためだけではなく、全身の健康に深く関わっています。よくかむことで唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。さらに、胃腸での消化吸収を高め消化をサポートする、お口の周りの筋肉を使うことで発音や表情を良くする、肥満や認知症の予防など、体全体に良い影響が広がります。

### かむことが不足すると…

- ・唾液が減り、むし歯・歯周病のリスクが上がる
  - ・食べ過ぎや早食いにつながり、肥満や生活習慣病の原因になる
  - ・顎の発達不足や噛み合わせの乱れにつながることもある
- 毎日の食事でもよくかむことを意識するだけでも、お口の健康は大きく変わります。

### 歯科受診は“悪くなってから”では遅い

歯のトラブルは、痛みが出たときにはすでに進行していることが多いものです。特に歯周病は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに歯を支える骨が溶けてしまいます。

### 定期的な歯科受診でできること

- ・むし歯・歯周病の早期発見
  - ・プロによるクリーニングで歯石やバイオフィルムを除去
  - ・噛み合わせや生活習慣のアドバイス
- 3～6ヶ月に一度の受診を続けることで、将来の歯の残り方が大きく変わります。

### “かかりつけ歯科”を持つメリット

健康管理にかかりつけ医がいるように、歯にも「かかりつけ歯科」を持つことが大切です。

#### かかりつけ歯科があると…

- ・お口の状態を継続的に把握してもらえる
  - ・小さな変化にも気づいてもらいやすい
  - ・自分に合った予防プランを作ってもらえる
  - ・緊急時にも相談しやすい
- 信頼できる歯科医院と長く付き合うことで、治療から“予防”中心の生活へと変わります。

### 今日からできる“お口の健康習慣”

- ・食事の時は意識してよくかむ
- ・毎日の歯磨き＋歯間ブラシやフロスを併用する
- ・甘い飲み物・間食を控える
- ・3～6ヶ月に一度は歯科検診を受ける
- ・かかりつけ歯科を決めて継続的に通う

### まとめ

かむことは口だけでなく全身の健康を守るための基本です。そしてその健康を長く維持するためには、**定期的な歯科受診とかかりつけ歯科の存在**が欠かせません。生活習慣を整えながらむし歯や歯周病を予防し、いつまでも自分の歯で食事を楽しめるようにしましょう。

(資料提供：一般社団法人 長崎県歯科医師会)

