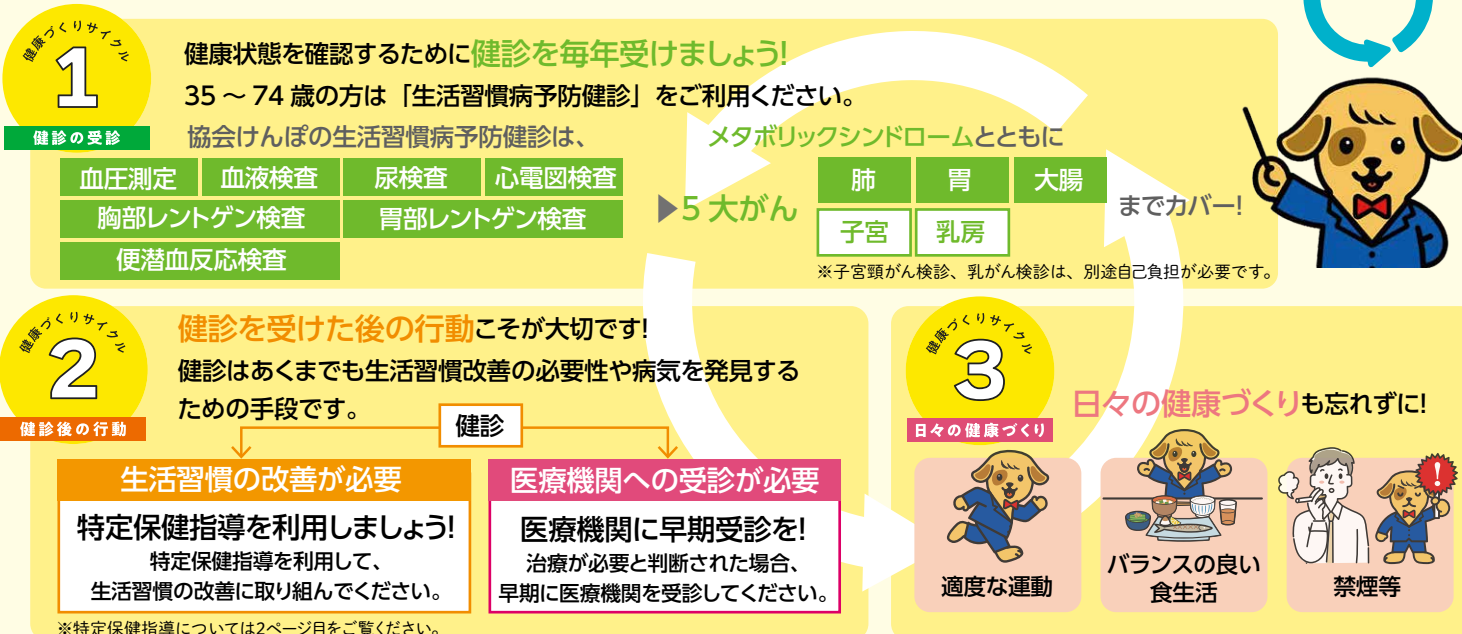
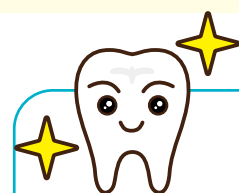


元気に働き続けるためには、日々の健康づくりがとても大切です。健康づくりの基本は、健康づくりサイクル（①②③）をまわすことです。健康づくりサイクルを意識しながら日々の健康づくりを始めましょう。



お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ Tel.022-714-6851



5 根管治療の重要性について

むし歯や欠けた歯を長く放置していたり、以前治療した歯が強く痛んだり、歯茎周りが腫れたりしている場合、歯科医院で「根管治療」を行う必要があります。

歯の中には「歯髄（しずい）」と呼ばれる神経や血管を含む組織があります。進行したむし歯や外傷によって歯髄が感染したり、壊死したりすると歯髄を取り除く「根管治療」が必要になります。「根管治療」とは歯の内部や歯の根の周りを薬剤でよく洗ったり内部に薬剤を詰めて消毒する治療で、強い痛みや腫れなどの軽減や、歯の噛み合わせの機能回復にとっても重要な治療です。数回～長期間の治療が必要になる症例もありますが、継続して通院加療しないと、歯の抜歯だけではなく、顎の骨の病気に移行したり、重篤な全身疾患を引き起こしかねないこともあります。

「神経を抜く」と聞いた方は、例えば一本の糸をスッと引き出すようなイメージを持たれるかもしれませんが、実際には神経の形は複雑で全部きれいに引き除けるわけではありません。一度根管治療をおこなった歯が根尖性歯周炎（周りの骨にまで炎症が波及）となってしまう場合もあり、難しい治療になってしまいます。そのため、歯が痛くなってからではなく、定期的に歯科医院で口の中の状態を見てもらうことが一番に大切なこととなります。

なお、歯科医院を受診する際ですが鎮痛剤や抗生剤といった飲み薬を併用する場合がありますので、常用する内服薬などがある場合は、「お薬手帳」を持って来院されることをお勧めします。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 森 拓也

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、本格的な暑さの中、皆様どうお過ごしでしょうか。

私はこの夏からゴルフを始めました！一日中外にいますと暑さで頭がやられてしまいそうになります。反動で家ではクーラーをつけたら、扇風機を回したりしますが、あまり使いすぎるとブレーカーが落ちてしまうのが悩みです。冷夏に落ちるブレーカーですね。

さて、まだまだ暑い日は続きますが、皆様におかれましても風邪などひかぬよう、お体に気を付けてお過ごしください！次回号もお楽しみに！

（60号担当 根岸）

メルマガdeだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。ぜひご登録ください



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.022-714-6851
Fax.022-714-6857



だてっこみやぎ 60



こんにちは！協会けんぽ宮城支部です

蝉の鳴き声が日増しに賑やかになってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
令和6年度2回目の「だてっこみやぎ」です。
本誌でも健康保険に関する知って得するような情報をたくさん掲載してまいりますので、ぜひ最後までご覧ください。

職場内で回覧してください。

1

医療費を節約するための上手な医療のかかり方

スイッチ OTC 医薬品を活用しよう！

薬局やドラッグストアで選んで購入できる市販薬を「OTC医薬品」といいます。最近では、医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬に転用した「スイッチOTC医薬品」の種類も増えています。

メリット

1 薬局・ドラッグストアで購入できるので時間がかからず受け取れる！

メリット

2 医療機関処方の薬と同じ有効成分のため、効き目が良い！

メリット

3 セルフメディケーション税制を利用すればおトク！

セルフメディケーション税制とは…？

対象の医薬品を年間で12,000円以上購入した場合に、申請を行うと医療費控除が受けられる制度です。

このマークが目印！

セルフメディケーション
税 控除 対象

セルフメディケーション税制について詳しくはこちら▼



リフィル処方せんを活用しよう！

お薬の新しい受け取り方
はじまりました



- 国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。
- 例えば、長い間同じ薬を飲んでいるなど、症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。
- 医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。詳しくは医師にお尋ねください。

※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。

全国健康保険協会
協会けんぽ

健康保険組合連合会

特設サイトはこちら▼



お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ Tel.022-714-6851

無料で
生活習慣改善サポート
受けられます

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方
(40歳～74歳)には、特定保健指導を実施しております。
特定保健指導とは、健康に関する自己管理ができるように、
保健師または管理栄養士が行う健康サポートです。



令和6年度は
ココが違う!

『腹囲2cm・体重2kg減』を目指して目標設定

プロセス重視型から成果重視型に変わります。

STEP 1
初回面談
(20～30分程度)



STEP 2
3か月
チャレンジ



STEP 3
腹囲2cm・
体重2kg減 達成!
達成できなかった場合も
追加支援



当日実施が
おススメ!

特定保健指導の受け方

●健診当日

健診当日に特定保健指導を実施できる機関は、
宮城県内に
29機関あります。

詳しくはこちらから▶



●後日

ご都合に合わせての
実施も可能です。

詳しくはこちらから▶



事業主様、事務ご担当者様へお願い

従業員様が特定保健指導を受けやすい環境づくりのため下記の3点についてご協力お願いいたします。

- ①特定保健指導をご利用いただくよう従業員様へのお声かけ
- ②健診日の勤務時間(帰社時間等)へのご配慮
- ③(後日、職場で特定保健指導を受けられる場合)実施へのご協力

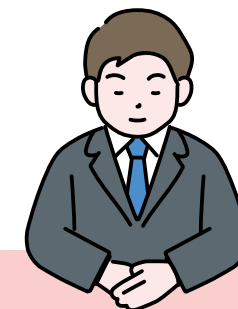
お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 保健グループ Tel.022-714-6854

注意点① 新住所への郵送をお願いいたします。

協会けんぽ宮城支部は、令和6年4月30日に下記の住所へ
移転しました。書類は新住所へご郵送願います。

※以前の住所に送付した場合、新住所へ転送されますが、受付まで時間が
かかりますのでご注意ください。



980-8561

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

※電話・FAX・郵便番号に変更はございません。

注意点② 書類の提出先を誤っていませんか?

年金事務所へ郵送する書類を、協会けんぽへ郵送している事業所様がございます。
書類の郵送先は、下記の一覧を参考にしてください。

協会けんぽへ郵送する書類

被保険者証再交付申請書
高齢受給者証再交付申請書
傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書
高額療養費支給申請書
限度額適用認定申請書
出産手当金支給申請書
出産育児一時金支給申請書
埋葬料(費)支給申請書
任意継続被保険者資格取得申出書
任意継続被保険者資格喪失申出書
任意継続被保険者被扶養者(異動)届

年金事務所(仙台広域事務センター) へ郵送する書類

被保険者資格取得届
健康保険被扶養者(異動)届
(国民年金第3号被保険者関係届)
被保険者氏名変更(訂正)届
被保険者住所変更届
被保険者資格喪失届
健康保険被保険者証回収不能届
適用事業所名称・所在地変更(訂正)届
事業所関係変更(訂正)届

従業員の被扶養者の変更・訂正は「健康
保険被扶養者(異動)届」にて年金事務所
へお手続きください。

「任意継続」とつく書類は、退職後の任意
継続健康保険にご加入された方用です。

お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部 業務グループ

Tel.022-714-6850

※音声ガイダンスが流れますので「1」を選択してください