

無料でできる! 出前健康づくり講座 を活用しませんか?

協会けんぽ宮城支部では専門家が職場をお伺いする出前健康づくり講座のご案内をしています。(オンラインも可)

講座テーマ

食事 運動 メンタルヘルス・禁煙・健診結果

対象

職場健康づくり宣言登録事業所
(協会けんぽ宮城支部加入)

※宣言への登録は無料です。
宣言未登録の場合、講座申し込みと同時に
エントリーシートをご提出ください。

詳しくはこちら▶

申込書

ダウンロードはこちら

※FAX または郵送でご提出ください

期間

令和8年3月まで

※応募数上限あり。お早めにお申し込み下さい。

この機に宣言も
エントリー
するぞー!

※時間は60分が原則ですが、
30~90分の間でご相談に応じます。

問い合わせ先 企画総務グループ
TEL:022-714-6850
音声ガイダンス「4」を押してください。



喫煙がもたらす口腔内への影響

喫煙は肺がんを始めとする各種がん、虚血性心疾患(心筋梗塞など)、呼吸器疾患などのリスクを高めることから、「身体に良くないこと」が広く知られています。それでは、喫煙が「口腔内の健康にも良くない」ことはご存知でしょうか?

喫煙は、歯や歯肉の着色、口臭などの原因になるだけでなく、歯周病にかかりやすくし重症化させること、更に治療しても治りにくくすることが解っています。ある統計データによると、歯周病にかかる危険は1日10本以上喫煙すると5.4倍に、10年以上吸っていると4.3倍に上昇し、重症化しやすくなります。

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。なかでも三大害となるのが「ニコチン」、「タール」、「一酸化炭素」です。タバコの煙の主成分であるニコチンは血管収縮作用と一酸化炭素の酸素運搬能の阻害作用により、血流の悪化・唾液分泌の低下などが起こします。その結果、細菌が増え、歯周病を発症しやすくなるのです。「タール」は歯の表面につくとプラークが付着しやすくなるため、口臭や虫歯・歯周病の原因になります。「一酸化炭素」は歯周組織に酸素が届かない状態になり、歯肉の黒ずみや細菌の繁殖しやすい環境を作ってしまいます。最近、タールや一酸化炭素が発生しないとされる「加熱式たばこ」が発売されていますが、ニコチンは含まれていることから、血管を収縮させ、歯周組織への血流を減少させるため歯周病になるリスクは変わらないのです。

歯周病の予防には、定期的な歯周病検査・クリーニング・セルフケアが欠かせませんが、この機会に禁煙にもトライしてみたいかがですか。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 戸田 慎治

協会けんぽ宮城支部 令和7年7月

だてっこ 64号 みやぎ



よくある
質問を解説!
宮城支部のQ&A

職場内で回覧してください。

協会けんぽ宮城支部



QRから
簡単登録!



友だち募集中!

< 99+ 協会けんぽ宮城

友だち登録するとどんな良いことがあるの?

旬の健康情報をいち早くキャッチできる!

他にはどんな機能があるの?

メニューを使うととっても便利&役に立つ!

- 協会けんぽ宮城支部 ホームページ
- 各種制度説明 申請書ダウンロード
- よくある質問
- 健康 ACTION
- 被保険者様 生活習慣病予防健診
- 被扶養者様 特定健康診査
- お役立ち情報

宮城支部のLINEが パワーアップ!

トーク画面下部のメニューから
申請書のダウンロードや
各種制度の説明の閲覧が
できるようになりました!

配信内容

- ・季節の健康情報
- ・健康診断の情報
- ・健康づくりに役立つ情報
- など

1人でも多くの方に健康情報を届けるために、
ぜひ他の従業員の方にも共有をお願いします!

ベガルタ仙台とコラボした
健康動画が一般公開されました!

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!
いつの間にか過ぎやすい春が終わり、夏の気配が色濃くなりましたね。代謝がいい私はどこに行くのにも、水筒とハンカチが手放せなくなりました。汗の滴るこの季節、仕事においては焦ることなく着実に一步一步進めることを目指します!
皆様におかれましても、こまめに水分補給を行い、体調管理には気を付けてお過ごしください。次回号もお楽しみに!
(第64号担当 入江)

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
(音声ガイダンス「4」をご選択下さい。)
FAX:022-714-6857

協会けんぽ宮城支部
公式LINEの登録はこちら

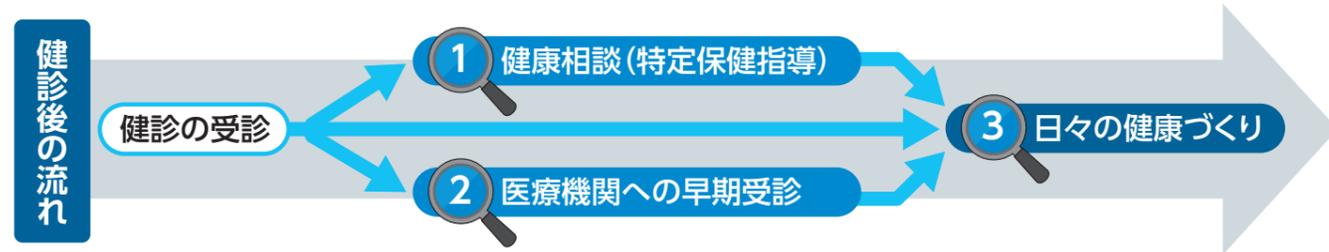


協会けんぽ宮城支部
メルマガの登録はこちら



毎年の健診、受けっぱなしになっていませんか？ 健診後の行動が大切です

健診は、様々な病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。健診結果に応じて、**健康相談(特定保健指導)**や**医療機関の早期受診**等の行動を起こし、健康状態を改善していきましょう。また、健康状態を改善・維持するために**日々の健康づくり**を意識することも大切です。



1 健康相談(特定保健指導)

無料で受けられます!

メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象に、保健師・管理栄養士が寄り添ってサポートします!

事業主のみなさまへ

「特定保健指導のご案内」が届きましたら、対象の従業員様へお声がけいただき、日程等のご調整をお願いいたします。

健康相談(特定保健指導)について詳しくはこちら

2 医療機関への早期受診

「要治療」「要精密検査」の方は

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

治療が必要と判断された場合は、放置せずに医療機関へ**早期受診**するようにしましょう!

3 日々の健康づくり

健診を受診された全ての方へ

健康状態を改善・維持するにあたって、日々の健康づくりが大切です。

次の3つを意識して実践し、健康な暮らしを続けましょう!

- 適度な運動
- バランスの良い食生活
- 禁煙

上手な医療のかかり方

かかりつけ医
時間外受診

医療のかかり方を見直すことは、医療費や時間の節約につながります。また、将来の健康保険制度を維持することにもつながり、皆様が生涯にわたって健康で安心した生活を送ることに役立ちます。



かかりつけ医を活用しよう!

かかりつけ医とは?

健康に関することを何でも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知して、必要な場合には専門医を紹介してくれる身近で頼りになる医師のこと。

知っておこう! 大病院受診について

大病院に初診で受診する際は、かかりつけ医やその他の医療機関から**「紹介状」**が必要になります。持参のない場合は、初診料等の診療費とは別に、**「選定療養費」**として負担が生じる場合があります。

かかりつけ医をもっと安心!



休日・夜間の受診に迷ったら... 専用ダイヤルを活用しよう!

こども 小児医療相談事業 #8000

保護者の方が、休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいかなど困ったときに、電話で看護師に相談できるサービス。
(実施時間: 19時~翌朝8時)

こんなときに #8000

- 子どもが頭をぶつけて泣いている。受診したほうが良いか?
- もしかするとタバコを舐めたかも。このまま様子見て良いか?

おとな 救急安心センター事業 #7119

概ね15歳以上を対象に「応急処置の方法」や「救急車を呼ぶべきか」悩むときに看護師等の専門家に電話で相談できるサービス。
(実施時間: 全日24時間)

こんなときに #7119

- 腹痛が辛い。すぐに病院に行くべきか?
- 家族の様子が何となくおかしい。救急車を呼ぶべきか?