



手軽に楽しく!

健康ACTION

配信テーマ
(予定)

- 食で心を整える 睡眠改善・メンタルサポートレシピ
- デスクワーク中のできるアイストレッチ・ブルーライト対策
- リラックス&快眠のための夜ヨガポーズ紹介 など…!

毎月25日頃配信中!

食事 運動 睡眠 ストレスケア など

あなたの毎日を“ちょっとずつ良くする”
ヒントをメールでお届け!

登録無料

Don't miss it!!

新規登録▶▶▶

こちらの QR から簡単 1 分で登録!

©VEGALTA SENDAI



顎関節症はどのような病気?治療は?

顎関節症は字のごとく、左右あるいは片方のあごのあたりに様々な症状がでる病気です。では、あごってどこでしょう。あごは耳の穴のちょっと前、口を開けたり閉めたりするとポコッと膨らんで動くところです。食事もとることができないくらい口を開け閉めできなくなり強い痛みがでると、精神的にも全身状態にまで悪影響を及ぼすため、本人にとってはかなり深刻な病気となります。一生の間、半分以上の方が何らかの症状を経験すると言われています。また、骨格的にも華奢で筋肉量が劣る若い女性に多く発症する特徴があります。次にあげる症状が出たら顎関節症と診断されます。あごを動かすと“カクン”というような変な音がする。口が大きく開かなくなる。食べ物が噛みにくくなる。あごを動かすとほほやこめかみの筋肉に痛みを感じるなどです。硬いものをたくさん食べてあごが疲れて痛くなったとか、あごの音（関節雑音）だけなら、積極的な治療を施さず経過をみることになります。臨床的には、最低限しっかりとした問診や触診、レントゲン撮影、可能であればCT、MRI撮影を行いほかの病気の可能性を排除することから始まります。顎関節症の原因には、骨格的な要因やかみ合わせ、歯ぎしりや外傷、食事や睡眠、社会生活などの多くの因子が関与しています。これらの因子が少しずつ複合的に関与し、水がコップから溢れるようなタイミングで発症する病気ですから、原因を特定するにはなかなか手強い疾患となります。近年発症因子として、歯ぎしりや食いしばりのように強い力で噛むのではなく、弱い力で不必要に噛み合せている歯列接触癖が目立っています。かつて治療法として、上下の歯のかみ合わせが悪くうまく噛めない、あごを動かすときに邪魔をする歯がある場合に発症すると考えられ、歯を削ったり被せたりする治療法が推奨された時期もありました。最近は、マウスピースによる治療、マッサージ、冷温湿布、あごや周辺筋肉の訓練、癖を修正する訓練を組み合わせて治療を行います。顎関節症は放置すると治療期間が長くなり、さらに悪化する場合があります。発症した場合は、ご自分で判断せず、かかりつけ歯科医師に相談してください。

一般社団法人宮城県歯科医師会 地域保健部会 部員 佐々木 隆二

●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!
暑い夏が終わり、木々が色づく紅葉の季節になりましたね。秋はおいしい食べ物がたくさんありますが、私はその中でも新米が一番好きです!秋の旬物をおかずにした白米、きのこご飯や栗ご飯と飽きることなくお米を堪能しています。気温の変化が大きいこの季節、体調管理には気を付けつつ、皆様もぜひ旬の食材を味わってくださいね。次回号もお楽しみに!

(第65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



LINE
公式アカウント
友だち募集中



友だち
追加

協会けんぽ宮城支部 令和7年10月

だてっこ みやぎ



知っていると安心!
「上手な医療の
かかり方」

職場内で回覧してください。

令和7年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

今年度につきましては、被扶養者資格が解除となる可能性の高い対象者を絞って順次「被扶養者状況リスト」をお送りいたします。

本来扶養となれないご家族が認定されていると、高齢者医療への拠出金の支出が増える等、保険料率の引き上げに繋がりますので、ご協力をお願いいたします。

送付時期

令和7年10月中旬から下旬にかけて事業主様へ順次送付予定
※事業所様に対象者がいない場合はお送りいたしません。

確認の対象となる方

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ①健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ②同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ③令和6年中の課税収入額が130万円(60歳以上は180万円)の金額を超過している方(18歳未満の者や直近で認定された者を除く)

解除となる被扶養者の方がいる場合

「被扶養者状況リスト」「被扶養者異動届」を提出して下さい。
被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へお届けください。

提出期限

令和7年12月12日(金)

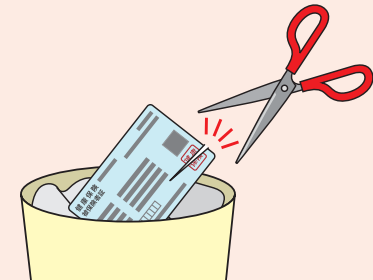
詳しくはこちら▼



令和7年12月2日以降 現在お持ちの健康保険証は使えなくなります。

12月2日以降、保険証のご返却は不要です。

使えなくなった保険証はご自身で破棄し、受診の際はマイナ保険証または資格確認書をご利用ください。



詳しくはこちら▼



～協会けんぽの生活習慣病予防健診を**利用していない**事業所様へ～ 定期健康診断(事業者健診)結果をご提供ください

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康増進に向けて、事業所様へ定期健康診断結果の提供をお願いしています。

健診結果を活用した健康づくりが始まっています！

健診結果を提供すると…

健診結果をマイナポータルから閲覧可能！

本人であればマイナポータルを通じて健診結果を閲覧できます！

詳しくは▶



特定保健指導を無料で受けられます！

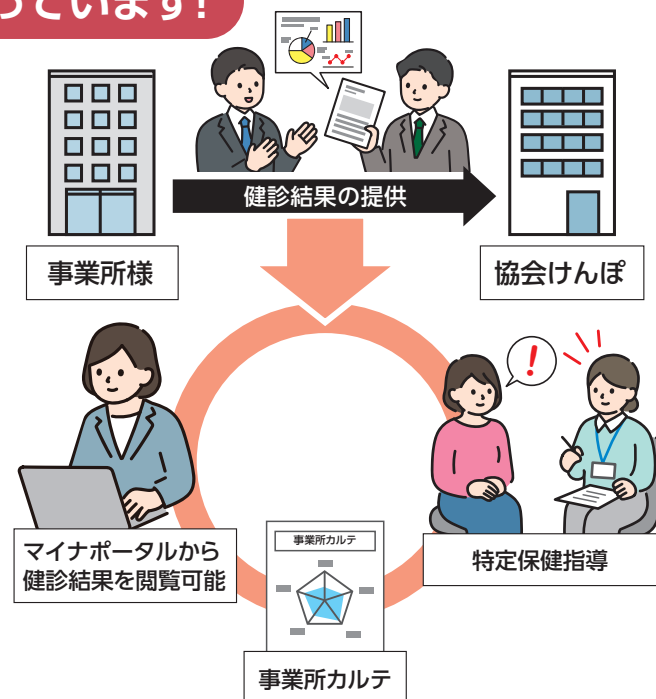
メタボリックシンドロームのリスクのある方を対象に、保健師・管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

詳しくは▶



「事業所カルテ」で職場の健康課題がわかる！

健診結果を基に、事業所ごとの健康課題を明確化した「事業所(健康度)カルテ」を作成します。健康づくりの推進にご活用ください。
(職場健康づくり宣言の登録事業所限定)



健診結果の提供方法

- ① 協会けんぽ加入の被保険者様(40～74歳)がいる
- ② ①のうち生活習慣病予防健診を**利用していない**方がいる

上記①・②がどちらもあてはまる事業所様は
協会けんぽへ提供依頼書をご提出ください！

※協会けんぽ加入被保険者様(40～74歳)全員が協会けんぽの生活習慣病予防健診を利用する場合、提供依頼書のご提出は不要です。



提供依頼書はこちら▶



提供依頼書のご提出により、協会けんぽが健診機関から直接健診結果データを受け取ることができます。

※協会けんぽと契約していない健診機関で受診された場合、事業所様へ紙媒体での健診結果表の提出をお願いする場合がありますのでご了承ください。

- ★高齢者の医療を確保する法律により、保険者から健康診断の記録の写しの提供を求められた事業者は**その記録の写しを保険者に提供しなければならない**とされています。
- ★事業者が健診結果の提供に関して責任を問われることはありません。

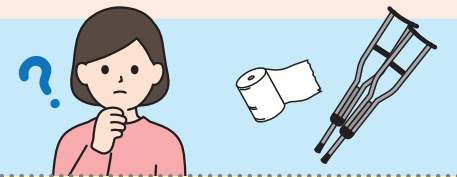
提出先

〒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
全国健康保険協会宮城支部 保健グループ
TEL:022-714-6850(音声ガイダンス「2」を選択してください。)

負傷原因回答票 の提出にご協力をお願いいたします

ケガの原因を確認するため、「**負傷原因回答票**」を対象の加入者の皆様へお送りしています。

Q どうしてケガの原因を確認するの？



A お仕事・通勤途中のケガや私用中の交通事故など第三者の行為によるケガの場合は、健康保険が使えなかったり、別途届出が必要になったりするためです。
そのため、ケガをされた方のご年齢等に関わらず、負傷原因回答票をお送りしています。

負傷原因回答票のご回答内容により、次の①・②に該当する場合は別途、照会文書をお送りしています。



① お仕事・通勤途中
にケガをした場合

② 私用中の交通事故など
第三者の行為によるケガの場合

お問い合わせ先

全国健康保険協会宮城支部 レセプトグループ
TEL:022-714-6850(音声ガイダンス「3」を選択してください。)

宮城支部加入者の医療費を分析してみました！

●加入者一人当たりの入院医療費が全国平均より高い疾病は…

出典：令和6年度加入者医療費基本情報

	疾 病	全国平均との差	一人当たりの医療費 宮城支部平均	一人当たりの医療費 全国平均
第1位	循環器系の疾患	1,248円	11,919円	10,671円
第2位	新生物<腫瘍>	833円	14,253円	13,421円
第3位	周産期に発生した疾患	139円	1,897円	1,759円



という結果となり、**循環器系疾患および新生物(がん)の入院医療費が特に高い傾向**にあることがわかりました！



ここがPOINT！

宮城支部の加入者は、メタボリックリスク、血圧リスク、喫煙割合が男女ともに高い！

出典：2024年度支部別スコアリングレポート

	男 性		女 性	
	宮城支部	全 国	宮城支部	全 国
メタボリックリスク	27.8%	24.3%	7.7%	6.5%
血圧リスク	61.7%	55.3%	42.3%	37.1%
喫煙習慣がある者の割合	45.6%	39.8%	17.6%	15.3%

これらのリスクは、循環器系疾患、新生物(がん)等の危険因子とされています。

生活習慣(運動・食事・飲酒)の改善や禁煙に積極的に取り組み、発症のリスクを減らしましょう！