

# けんぽニュース

1. 賞与を支給された事業所様は、「賞与支払届」を必ずご提出ください。
2. 「算定基礎届」は、7月1日(金)から11日(月)までの提出となっておりますが、未だ、ご提出いただいていない事業所様につきましては、至急ご提出ください。
3. 55歳～59歳の被保険者及び40歳以上の被扶養者の方へ、保健師による電話指導を行いますので、ご協力をお願いいたします。(該当被保険者等へは直接郵送にて送付・事業所様へは被保険者等へ送付する文書等を送付させていただきます。)
4. ジェネリック医薬品(後発医薬品)使用促進通知を、8月初旬に該当被保険者宛に送付いたします。  
先発医薬品の処方を受けておられる方で、ジェネリック医薬品への変更が可能な方については、できるだけ変更をお願いいたします。



～お口のケア、していますか？～

本屋敷(もとやしき)  
保健師からの  
ひとことアドバイス

歯磨きの目的は ①虫歯予防 ②歯周病予防 ですが、ここ数年特に歯周病(歯ぐきの炎症)予防が注目されています。テレビのCMでもよく「歯周病ケア」という言葉を耳にしますね。高齢になった際に一本でも多く歯が残っている方が、健康を保てると言われてしています。

お口とは全く違う場所での  
大病につながります。

歯周病が関係する病気

・脳卒中 ・心臓病 ・糖尿病 ・認知症 ・気管支炎/肺炎 ……等々

糖尿病と歯周病の関係

歯周病(炎症)があることで体の中で分泌されているインスリンの効きが悪くなり、糖尿病が悪化し、また糖尿病で歯周病が悪化するという悪循環に陥ります。糖尿病からも脳卒中、心臓病、認知症…といった形で様々な病気につながっていきます。糖尿病がある方は、歯科医師に糖尿病があることを伝え定期的に歯科でケアを受けましょう。

歯周病を防ぐためには

歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス(糸ようじ)でしっかり歯を磨きましょう。歯科衛生士から歯磨き指導を受けるのもオススメです。

※健康相談受け付けています

保健指導は元より、健康相談等何でも結構ですのでお気軽にご相談下さい。  
なお、大阪だけではなく近隣の他府県の営業所等でも実施しております。  
通常、毎週月曜日と金曜日の10時～17時に勤務しております。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)

大阪府電気工事健康保険組合

☎ 06-6312-8977