



歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

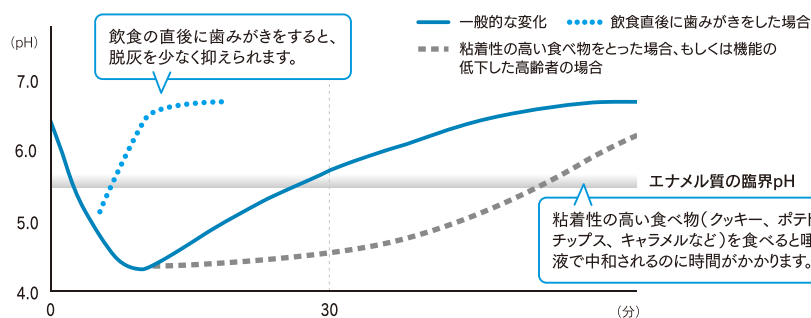
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpHは中性（7程度）に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内の pH の変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分（ハイドロキシアパタイト）が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで、口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

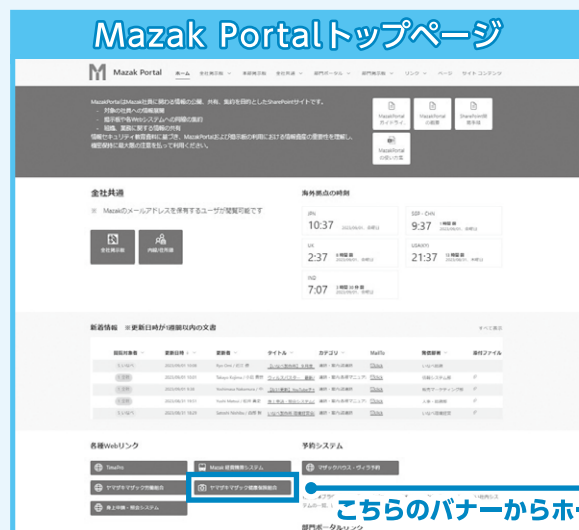
健保組合のホームページへのアクセスは

Mazak Portal からが便利！

当健保組合では健康保険制度に関する情報や各種申請手続き方法などの情報をホームページで発信しています。Mazak Portalトップページからもアクセスできますので、ぜひご利用ください。

ホームページではこんなことができます！

- 健康保険制度・健康関連情報の閲覧
- 各種申請手続き方法の確認・申請書のダウンロード
- ヤマザキマザック健保からのお知らせの閲覧 など



こちらのバナーからホームページにアクセスできます！



けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2023年・秋号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

放置はキケン！「再検査」・「要治療」

健診結果の「再検査」「要治療」を放置していませんか？

「再検査」は病気は確定していないが、なんらかの異常がみられる状態のこと。「要治療」はすでに病気を発症している可能性があり、すぐに治療が必要な状態のこと。いずれも放置は禁物です。将来、後悔することにつながる可能性もありますので、必ず医療機関を受診しましょう。



覚えておいてほしいこと ①

自覚症状はないことがほとんどです

40歳以上を対象にした特定健診は、生活習慣病を防ぐために行われています。生活習慣病は、初期には自覚症状がないことがほとんどで、不調を感じたときにはかなり進行していることが多くあります。

今後のためには“すぐに病院を受診する”ことが最善の策となります。「なんともないから」「まだ大丈夫」と自己判断せずに、適切な検査や治療を受けるようにしましょう。



数値の異常が一時的なものかどうか、もう一度検査します。病気はまだ確定していませんが、**油断は禁物**です。再検査を受けずに「来年の健診で確認すればいいや」とは**思わないこと**。



すぐにでも治療を始めたほうがよい状態です。今後、薬をのみ続けなければいけないと思うかもしれません。しかし、薬で数値をコントロールしていくことも必要です。**決して放置はしないこと**。



覚えておいてほしいこと ②

働けなくなるかもしれません

放置した結果、生活習慣病、動脈硬化が進行し、ある日突然深刻な病気を発症したら…、これまでと同じ生活ができなくなるケースも想像できます。命の危険があることはもちろん、医療費負担、仕事のこと、家族のことなど、人生が激変することになるでしょう。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行します。しかし、病院を受診しないままでは、現在どの状態にあるかわかりません。もしかすると、すでにかかなり進行している可能性もあります。

特定保健指導にもご参加ください

「要治療」に至る前、ご自身の生活習慣改善でリスクを軽減できる方に対しては、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの健康管理の専門家が、参加者のために今後の改善プログラムを考えます。継続しやすい無理のないプログラムをご提案しますので、案内を受け取った方はぜひ積極的にご参加ください。



40歳以上の被扶養者の方で、パート先等で健診を受けた方へのお願い

当健保組合の補助対象となる人間ドック等を受診せず、お住まいの市区町村での住民健診やパート等お勤め先での健診(特定健診)を受けた場合は、その健診結果の写しと問診票の写しを当健保組合へ提出ください。**提出いただいた方に、1,000円分のQUOカードを差しあげます。**

ただし、下記の必要な健診項目がすべて含まれているものに限りです。

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)※
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 理学的検査(身体診察)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖またはHbA1c、GOT、GPT、γ-GTP)
- 健診機関名
- 健診機関医師名
- 健診受診日

※質問票がお手元にない場合は、健保組合よりお渡しする質問票用紙にご記入いただければ結構です。



参加者募集!

ご家族みんなで参加しよう!

テーマパークを歩こう!!

～ IN 東山動植物園 ～

今年も名古屋市東山動植物園を無料で楽しめるイベントをヤマザキマザック労働組合の協賛により実施します。東山動植物園を楽しく歩いて健康づくり! 日ごろのストレスを解消しましょう!

申込みされた方へは10月下旬までに「入園整理券」と「金券(500円分)」を社内で配付します。



●開催日
令和5年11月中の土曜日・日曜日
11月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
上記のうち、いずれかご希望の日(東山動植物園が休園の場合は中止)
※祝日の開催はありません。

●対象者
被保険者・被扶養者と、
被保険者と同じ居している家族(被扶養者以外の参加もOK!)

●場所
東山動植物園(名古屋市千種区東山元町3-70)
※できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※車でお越しの際は、周辺道路の混雑緩和のため、「名古屋市地下駐車場」に駐車して、地下鉄で東山動植物園にお越しいただく「パークアンドライド」をご検討ください。園内の正門案内所、北園案内所、星が丘門のいずれかで駐車券をご提示いただくと、駐車料金が2時間分無料になります。

●開園時間
午前9時～午後4時50分(入園は午後4時30分まで)
※今回は団体受付はありません。
※事前に配付する入園整理券は、東山動植物園のすべての門で使用できます。

●参加費
無料(健保組合と労働組合が全額負担)
※現地までの交通費は各自でご負担ください。
※中学生以下の入園は無料です。ただし、中学生は念のため学生証をご持参ください。

●申込方法
「申込書」に必要事項をご記入のうえ、
職場単位で10月13日(金)までに健保組合へ提出

●問い合わせ
健康保険組合 清野
☎0587-95-1178 内線:711-3510

事前予約が必要になる場合があります

現在は、事前予約の必要はなく、入園制限もありませんが、場合によっては『事前ネット予約』が必要になる可能性があります。事前予約の情報は、東山動植物園のホームページでご確認ください。
<https://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>

特典

園内で使える
金券をプレゼント!

参加者全員に園内の売店や遊園地で使える「金券(500円分)」を進呈!

※金券は参加当日のみ有効で、他の日には使用できません。

※昨年まで利用できた店舗でも今年から金券が利用できなくなった店舗があります。ご利用の際は、金券に記載されている利用可能な店舗をご確認のうえご利用ください。

家庭用常備薬

健康管理用品

購入費用を補助します

補助額 購入金額の半額。ただし補助額は1人最高1,500円まで

2,500円の場合	健保補助額 1,250円	本人負担額 1,250円	購入金額が3,000円以下の場合は半額補助
3,500円の場合	健保補助額 1,500円	本人負担額 2,000円	購入金額が3,000円を超える場合は一律1,500円補助

申込方法 別紙「申込書」に必要事項をご記入のうえ、添付の申込封筒に入れて、社内便(本社・各製作所以外のTC等勤務の方は郵送〈切手不要〉)で当健保組合宛てにお送りください。

申込期限 10月27日(金)当日消印有効

送料 購入金額3,000円以上…送料無料 購入金額3,000円未満…送料500円(本人負担)

本人負担額の支払方法 令和5年12月分の給与から天引き

詳しくは
折り込みチラシを
ご覧ください。



流行前に受けましょう

インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行のピークは例年1月下旬～3月にかけて。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされているため、12月中旬までに接種し、感染予防に努めましょう。

当健保組合では今年も季節性インフルエンザの流行に備えて、インフルエンザ予防接種補助事業を行います。



対象者

被保険者・被扶養者(接種時点で当健保組合の加入者であること)

接種期間

令和5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

接種場所

被保険者 各製作所内(集団接種) または 各医療機関(個別接種)
被扶養者 各医療機関(個別接種)
※TCの方は指定医療機関で実施

補助額

※補助は1人につき1回限り

被保険者	被保険者 被扶養者
各製作所内で接種する場合 個人負担額500円 (12月分給与の健保控除欄にて控除)	各医療機関で接種する場合 補助額2,500円(上限) (3月分給与の健保控除欄にてマイナス控除として支払) ※お子さまなど、2回に分けて接種する場合は、1回分のみ補助します。 ※2,500円/人 以内で接種した場合は、その金額(実費)までの補助となります。
申込方法 各製作所の総務課にお申込みください。	

各医療機関で予防接種を受けた方は、接種後に補助金申請を行ってください

申請方法

「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に医療機関の領収書(被接種者氏名・インフルエンザ予防接種料金が確認できる医療機関印のあるもの)を添付し、各製作所の総務課へ提出

申請期限

令和6年2月2日(金)健保組合到着分まで



kencomイベント

みんなで歩活 2023 秋 大会

同僚やご家族(2人～10人)で参加できるチーム戦のウォーキングイベントです。毎日歩いた歩数を記録し、1ヵ月のチームと個人の歩数を競います。集まって歩く必要はありません。1日8,000歩をめざしましょう。前回と同じく1人での参加も可能です。「チーム通算スコアランキング賞」や「個人平均歩数ランキング賞」「フルスコア賞(個人で毎日8,000歩達成した人全員)」など豪華賞品を用意していますので、ふるってご参加ください。

エントリー受付中!

エントリー期間:10月2日(月)～10月31日(火)
イベント開催期間:11月1日(水)～11月30日(木)

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください! <https://www.mazakkenpo.or.jp/>

