

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

P2～3 保健事業Note

35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ
生活習慣病健診のご案内

P4～5 KENPO TOP NEWS

2023年度 決算報告／疾病統計

P6～7 新規プログラム導入

禁煙summerチャレンジャー大募集中!

P8～9 けんぽInformation

保険証廃止／インフルエンザ予防接種補助金／
2023年度 特定健診・特定保健指導結果報告等／
公告 ほか

P10

塗り絵にチャレンジ!

P11

ウォーキングイベント結果報告

P12 健康アップデート・これって常識? 非常識?
歯が痛くなったら歯科へ行く?



- 当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

・・・ 2024 夏 NO.217 ・・・

塗り絵にチャレンジしてみませんか?

詳細は10ページをご覧ください。



35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ 生活習慣病健診の申し込みは 10月31日まで！

今年度の申込期限は10月31日、受診期限は2025年の1月31日です。
お早めにお申し込みください。

申込期限

2024年

10月31日

受診期限

2025年

1月31日

Check



対象者は「次の①②ともに該当される方」です。

下記の対象者条件についてご確認ください。

- 1 2024年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に被扶養者または任意継続被保険者として資格がある（受診期限：2025年1月31日）
- 2 2025年3月31日までに35歳以上に達する（1990年/平成2年3月31日以前生まれ）

※資格喪失後または指定の期間外に受診された場合には、健診費用の全額を返還いただきますのでご注意ください。
遡って資格喪失された場合も同様です。

ぜひご受診ください！



一例

イーウェル一般健診 A1コース（施設）検査項目

自己負担1,000円で、がん検診を含む充実した
内容の健診が受けられます！

検査項目	身体測定 診察等	胸部検査	聴力	尿検査	オプション 検査	胃部X線 (バリウム検査)	ペプシノゲン (血液検査)	※3 子宮がん (子宮頸部細胞診)
※1 血液検査	心電図	大腸がん (便潜血検査)	※2 眼底検査	※2 喀痰検査	※3 マンモグラフィー	※3 乳房エコー	腹部エコー	※4 前立腺がん (腫瘍マーカー)

詳細は三菱健保ホームページをご覧ください。

3項目まで選択可

※1：血液一般、脂質、肝機能、腎機能、血糖 ※2：医師判断により実施 ※3：女性のみ ※4：男性のみ

■申込方法

<施設型健診>

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕

STEP ①

健診機関へ電話予約をする

STEP ②

（株）イーウェルへ受診券発行依頼をする

パソコン・スマートフォン（KENPOS*）

FAX・郵送

によるお手続きが可能です

10月31日まで

STEP ③

健診を受ける

自己負担額1,000円は
当日ご持参ください

1月31日まで

<巡回型健診>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕

STEP ①

（株）イーウェルへ健診予約申込をする

パソコン・スマートフォン（KENPOS*）

FAX・郵送

によるお手続きが可能です

10月31日まで

STEP ②

健診を受ける

自己負担額1,000円の
振込用紙が後日届きます

1月31日まで

* KENPOSは、健診業務代行機関（株）イーウェルが運営する健診申込サイトです。

* FAX・郵送の場合、所定用紙が必要となります。WEBが閲覧できない方は下記へご依頼ください。

（株）イーウェル 健康サポートセンター



0570-057091 【受付時間】9:30～17:30 【休業日】日曜・祝日・12/29～1/4

※上記番号がご利用いただけない場合は「050-3850-5750」をご利用ください。

* 受診できる健診機関（会場）は、KENPOSまたは三菱健保ホームページでご確認ください。

◆健診に関する情報は三菱健保ホームページに掲載しています！



トップページ
「被扶養者・任意継続被保険者
生活習慣病健診申し込み」を
クリックし、
健診ページへ。

健診コース、受診できる健診機関
や会場、健診受診までの流れなど、
各種情報を確認できます。



下コードを読み取る



または
三菱健保と検索

三菱健保

検索

◆健診の手続きはKENPOSで！

※今年度より健診案内冊子の発送はありません。

KENPOS 初回登録方法

QRコードを
読み取る



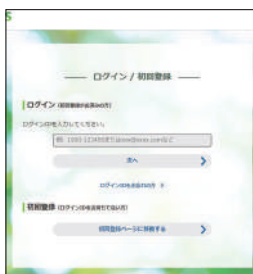
または
「KENPOS」と検索

KENPOS

※STEP2では、受診対象者のお名前での登録が必要です。
カナ氏名に促音・拗音（ツァユヨ）を含む場合、大きい
カナでご入力いただくと認証できる場合があります。
※任意継続被保険者（ご本人）さまはデータ登録等の関係
で、資格取得日の翌月下旬以降から登録可能となります。

Step1

IDをお持ちでない方
（初回登録）をクリック



Step2

健康保険証の情報や
プロフィールを入力



Step3

登録メールアドレスに
仮登録完了の
お知らせが届く



24時間以内にメール
に記載してあるURLを
クリック。これで初回登
録完了です。

お手元に保険証を
ご用意ください。

※上記Step1~3の画面は、仕様が一部変更になる場合があります。

健康経営優良法人2024

三菱健保の加入事業所から

健康経営優良法人2024に6社が認定されました

【大規模法人部門】



三菱食品株式会社（ホワイト500※）

千代田エクスワンエンジニアリング株式会社

千代田化工建設株式会社

株式会社三菱総合研究所

【中小規模法人部門】

株式会社小岩井ファームダイニング

千代田交易株式会社

※社名本体五十音順でご紹介

◆健康経営とは？

従業員などの健康管理を経営的な視点で考
え、戦略的に実践することです。経営理念に基
づき、従業員の健康保持・増進に取り組むこと
で、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の
向上などの効果が期待されます。

◆健康経営優良法人認定制度とは？

優良な健康経営®※を実践している企業など
を、「健康経営優良法人」として顕彰する制度
です。経済産業省等が制度設計を行い、日本健
康会議が認定しています。

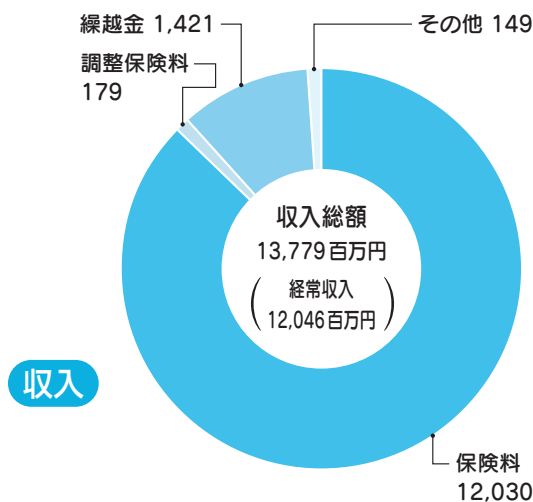
※「健康経営」は、NPO法人健康経営
研究会の登録商標です。

※ホワイト500…健康経営優良法人認定制度は、大規模法人部門と中小規模法人部
門に分かれており、それぞれの認定法人のうち上位500社が「ホワイト500（前
者）」、「ブライト500（後者）」と冠を付加しています。

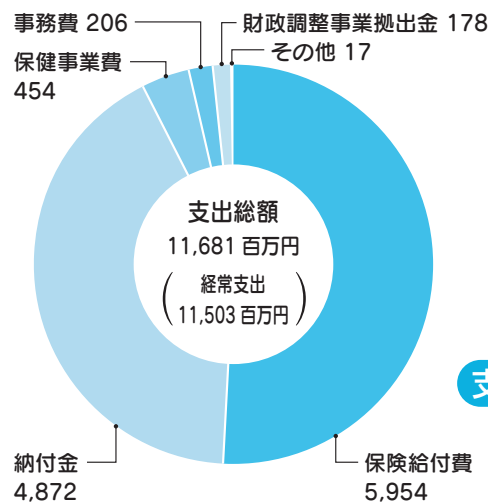
2023年度 決算報告

5億4,300万円の経常黒字となりました

一般勘定



(単位：百万円)



◆1人当たりでは

収 入	
保 険 料	658,757円
調 整 保 険 料	9,798円
繰 越 金	77,825円
そ の 他	8,195円
合 計	754,575円

支 出	
保 険 給 付 費	326,062円
納 付 金	266,774円
保 健 事 業 費	24,873円
事 務 費 他	21,993円
合 計	639,702円

◆決算の基礎となった数値

平均被保険者数	18,261人
平均標準報酬月額	452,873円
賞与支給月数	4.8ヵ月分
一般保険料率	8.77%



2023年度 決算のポイント

平均被保険者数・報酬月額・賞与支給月数が増加したことにより、保険料収入は予算比1,026百万円増となりました。一方で支出は、保険給付費が予算比72百万円増となり、収支差引は予備費を除いて、予算比で202百万円の減となりました。

【保険給付費】療養給付費等の医療機関への給付額や傷病手当金の増加等により、被保険者1人当たり額が前年度比で1.7万円増加、保険給付費全体では、前年度比で300百万円の増となりました。

【納付金】コロナ禍影響での一時的な減少による反動から大幅に増加し、前期高齢者納付金は前年度比78百万円(4.1%)増、後期高齢者支援金は218百万円(8.2%)増。納付金総額では、前年度比294百万円(6.42%)増となり、被保険者1人当たり額では1.6万円増。今後も毎年増加が見込まれます。

◎余ったお金は

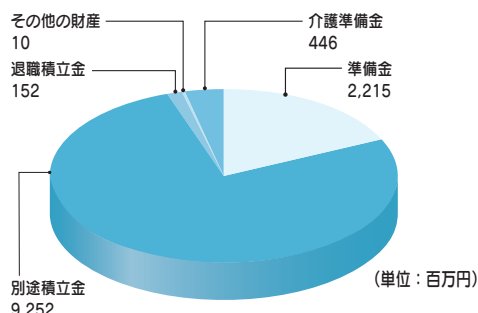
2,098百万円

1,421百万円を2024年度に繰り越します。

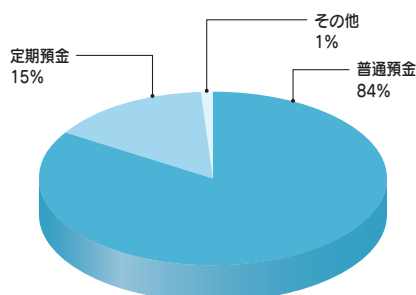
※うち55万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。

残りの677百万円は別途積立金として貯蓄し今後の資金不足に備えます。

組合の財産は



組合の財産保管状況の内訳は



介護勘定

◆収入

収 入	決算額(百万円)
介護保険収入	1,545
繰 越 金	257
合 計	1,802

◆支出

支 出	決算額(百万円)
介護納付金	1,485
積 立 金	100
合 計	1,585

◎余ったお金は

217百万円

2024年度へ繰越…215百万円
準備金として貯蓄…2百万円

2023年度 疾病統計

三菱健康保険組合に加入している皆さまが、どのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

ご自身やご家族の健康維持と疾病予防のため、ぜひ日頃から健康管理に心がけ、適切な受診にご協力ください。健保組合では、健診や保健指導などの保健事業を実施し、皆さまの健康づくりの取り組みを応援しています。また、ジェネリック医薬品の使用促進事業も実施しています。まだジェネリック医薬品を試されていない方は、ぜひかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

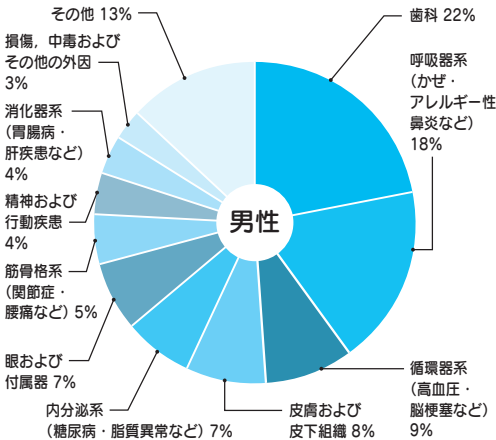
※同じ病院で複数の病気の治療をしている場合には、主な病名にまとめて集計されています。

受診件数の疾病分類内訳

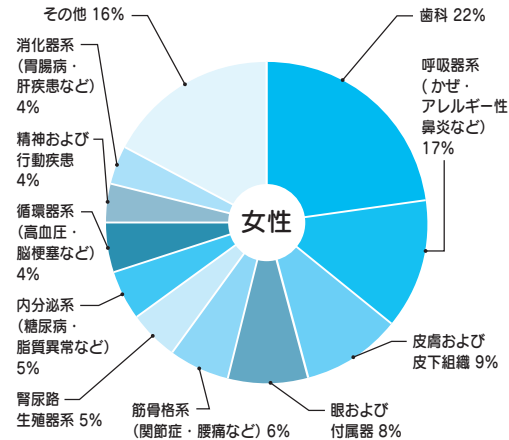
※薬局件数は除く

総受診件数 302,768件

※1件 = 同一人、同一月、同一医療機関、入院・外来別



受診件数の傾向は
例年と変わらず、
男女ともに
歯科が上位を
占めています。



支払金額の多い疾病（上位10疾病）

※薬局支払金額、食事代は除く

総支払金額 52億4,441万円（皆さまの支払額＋健保支払額）

男性

疾病分類	支払金額(万円)
① 歯科疾患	4億0,644
② がんなど新生物	4億0,533
③ 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	3億6,317
④ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	2億9,621
⑤ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	2億2,434
⑥ 腎尿路生殖系系の疾患	1億6,886
⑦ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億5,506
⑧ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億4,506
⑨ 損傷、中毒およびその他の外因の影響	1億1,701
⑩ 眼および付属器の疾患	1億0,449

女性

疾病分類	支払金額(万円)
① 歯科疾患	3億7,727
② がんなど新生物	3億1,950
③ かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患	2億3,875
④ 腎尿路生殖系系の疾患	1億9,971
⑤ 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患	1億4,245
⑥ 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患	1億2,015
⑦ 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患	1億1,299
⑧ 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患	1億0,924
⑨ 精神および行動疾患	9,380
⑩ 眼および付属器の疾患	8,931

公金受取口座の利用 について

2024年8月から、保険給付等の受け取り口座に「公金受取口座」が利用できるようになります。なお、在職中の給付につきましては、原則、これまでどおりお勤めの会社へ一括でお支払いいたします。
詳細につきましては、三菱健保ホームページでご確認ください。

被保険者・
被扶養者の方
対象

※2022年度健診結果(問診票)
より抽出(35歳~74歳)

新規プログラム導入



禁煙 summer チャレンジャー大募集中!

三菱健保に加入している方の喫煙率は19.6%※
まだまだ多い状況といえます。そこで、禁煙に少しで
いたしました。各プログラムの詳細をご確認いた

お申し込みの条件・参加方法等やプログラム
三菱健保ホームページをご確認ください。

です(国の目標値は12%)。約5人に1人が喫煙していることとなりますので、「喫煙による健康リスク」を抱える方がま
も興味のある方に、スマホ完結型の「通院せず、医薬品を用いて禁煙をめざす」プログラムを、今年度より2種類ご用意
き、ご自身に合ったプログラムをどちらか1つ選択のうえ、ぜひご参加ください。

詳細については、



(保健事業 → その他の保健事業 → 禁煙支援事業)

申込期間: 8月13日~9月30日

本年度の申し込みは、左記の申込期間のみとなりますので、この機会にぜひご利用ください。

今年は2つのプログラムをご用意! どちらも 期間限定で費用は三菱健保組合が全額補助します。

【短期間で挑戦してみたい】方はこちら

今年度より追加!



「ノンスモ禁煙サポート
プログラム」



手軽にスタート! まずは一步、踏み出したいあなたへ。

費用 11,000円 → 0円(組合が全額負担)

期 間 2週間程度

特 徴

- ・医薬品※をご自宅に送付
- ・専用サイトやメールで禁煙情報をGET。チャット相談も
- ・面談などの対面でのやりとりはなし

※ニコチンガム(2週間分)
を使用。ニコチンパッチを
選択することも可能で
すが、送付する量が1週間分
となります。

申 込 条 件

禁煙へのチャレンジを希望する三菱健康保険組合の被保険者・被扶養者。
※治療中の病気がある場合や、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがあります。

注 意 点

進捗状況または禁煙の達成の程度を把握するため、本プログラムご利用状況(記号・番
号・氏名含む)を所属先の事業所に提供する必要があります(被扶養者除く)。あらか
じめご了承ください。

申 込 方 法

右のQRコードより申し込みフォームに
アクセスし、必要事項を入力してお申し
込みください。

※ご希望の医薬品により、申し込みフォームが異なります。

問 い 合 わ せ 先

株式会社リンクージ サポートデスク
E-mail: sd@linkage-inc.co.jp TEL: 0120-33-8916
受付: 日曜日・祝日を除く 9時~18時

【ガム】
※2週間分



【パッチ】
※1週間分



【専門家に寄り添ってもらいたい】方はこちら

asCURE
卒煙



アスキュア

「asCURE 卒煙プログラム」



毎日のサポートで安心。じっくり、着実に進めたいあなたへ。

費用 59,400円 → 0円(組合が全額負担)

期 間 6ヵ月程度

特 徴

- ・医薬品(ニコチンガム、パッチ)をご自宅に送付
- ・指導資格を持つ卒煙カウンセラーとのオンライン面談
- ・医師開発の本格派アプリでコラム閲覧やチャット相談も

申 込 条 件

禁煙へのチャレンジを希望する三菱健康保険組合の被保険
者・被扶養者で、アプリを利用できる方

※治療中の病気がある場合や、主治医の許可が出ない場合は参加をお断り
することがあります。

注 意 点

- ・前年度ご参加いただいた方は、今年度対象外となります。
- ・進捗状況または禁煙の達成の程度を把握するため、本プ
ログラムご利用状況(記号・番号・氏名含む)を所属先
の事業所に提供する必要があります(被扶養者除く)。あ
らかじめご了承ください。
- ・50名程度を予定しています。

問 い 合 わ せ 先

株式会社CureApp asCURE(アスキュア)卒煙サポートチーム
E-mail: asCURE@cureapp.jp TEL: 050-3066-5944
受付: 月~金曜 10時~17時 定休日: 土、日、祝日

申 込 方 法

- ①アプリをダウンロード



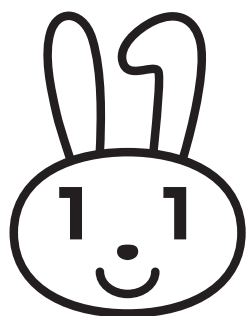
- ②ユーザー登録
必要となる招待コード
は以下となります

323977

- ③アプリ内で面談予約

2024年12月2日から

現行の健康保険証は発行されなくなります



皆さまが今お持ちの健康保険証は、2025年12月2日から医療機関で使うことができなくなります。マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの人は早めに登録を！

スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら

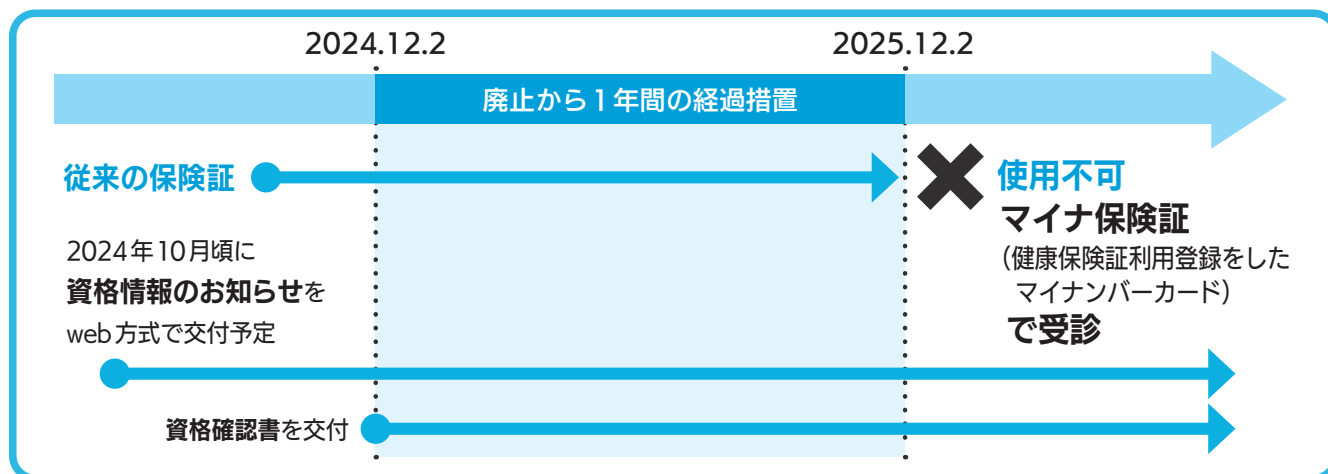


マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト



マイナ保険証への移行スケジュール



資格情報のお知らせって何？

- 三菱健保の加入者全員に交付されるものです（健康保険の記号・番号の記載あり）
 - マイナ保険証を利用できない医療機関などで、マイナ保険証とセットで提示することにより保険診療が受けられるものです
- ※資格情報のお知らせを携行していなくても、スマートフォンでマイナポータルからダウンロードした資格情報画面をマイナ保険証とともに提示することで、保険診療が受けられます

資格確認書って何？

- マイナ保険証を持たない人全員に交付されるものです（ただし、有効な健康保険証をお持ちの方には、経過措置終了後の2025年12月に有効期間を設定のうえで交付します）
 - 現行保険証の廃止後、提示することで保険診療が受けられるものです
- ※窓口負担はマイナ保険証よりも割高になります

2024年度

インフルエンザ予防接種補助金のご案内

2024年9月1日～2025年1月31日の間に受けたインフルエンザ予防接種の費用について、全加入者を対象に補助を実施します。

申請方法等の詳細は10月発行の本誌秋号に掲載予定です（三菱健保ホームページでもご案内しています）が、補助金申請には **領収書（原本）**※が必要となりますので、**お手元に保管**しておいてください。

※領収書には、接種内容「インフルエンザ予防接種」、「接種対象者氏名」および「接種日」が明記されていることが必要です（接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません）。記載がない場合は、医療機関に記入を依頼してください。



2023年度 三菱健康保険組合

特定健診・特定保健指導結果報告

＜特定健診受診率＞

2023年度の特定健診受診率は88.2%です。国が定める目標90%に向けて、今後も受診率アップをめざします。

被保険者の方は、年に一度会社にて受診していますので、例年97%程度と高くなっています。一方で被扶養者の方の受診率は被保険者と比べると、30ポイント程低いことがわかります。

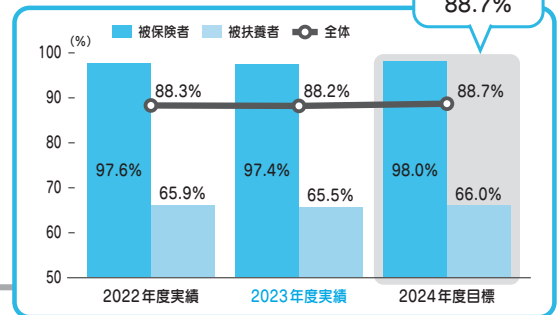
健診を受ける意味って…？

ご自身の健康状態の変化に、意外と自分では気づけなかった…という経験はありませんか？

年に一度の健診は、「見落としてしまいがちな変化に気づくチャンス」となり得ますので、被扶養者の方ぜひご利用ください。

被保険者の方も、被扶養者の方に受診をお勧めいただき、家族みんなで健康に！

特定健診受診率



2024年度
組合目標
88.7%



被扶養者健診
については
2ページへ！

＜特定保健指導利用率＞

2023年度は途中実績となりますが、前年度の同時期に比べ、低くなっています。2022年度では、約2.5人に1人が利用し、メタボリスクを改善された方が多くいらっしゃいます。ぜひお気軽にご利用ください！

特定保健指導って…？

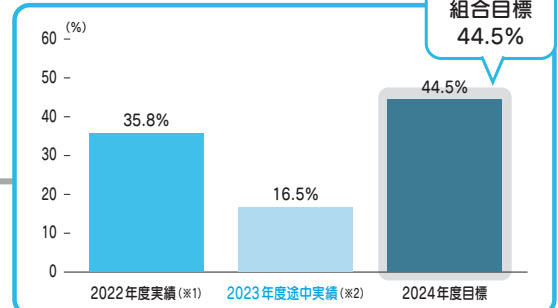
専門家（相談員）のサポートを受けながら、生活習慣の改善をめざすプログラムのことです。**健診の結果により、メタボのリスクがあると判断された方を対象に実施されます。**

対象となった方は、専門家からアドバイスをもらえて、今よりもっと健康的になれて、しかも「無料」です。

これは、使わない手はないのでは…？！

ご自身はもちろん、ご家族の毎日の健康管理にも生かせる知識が身について、これもまた家族みんなで健康的になれるチャンスですね。現在、プログラムを複数用意していますが、より充実した内容となるよう今後も努めていきます。

特定保健指導利用率



2024年度
組合目標
44.5%

*1：2022年度健診結果に基づき、2022年度～2024年度に実施した保健指導実施率（終了者）
*2：2023年度健診結果に基づく保健指導は現在実施中につき途中実績（利用中者含む）を表示



公告

●理事会・組合会、その他

2024年7月1日 監査
2024年7月10日 理事会
2024年7月17日 組合会

●議員の異動（敬称略）

2024年6月3日公告（2024年6月3日付）
互選議員 退任 渡辺 伸弘（新東亜貿易株式会社）
2024年6月21日公告（2024年6月21日付）
互選議員 就任 築城 勇夫（新東亜貿易株式会社）
2024年7月1日公告（2024年7月1日付）
互選理事 就任 築城 勇夫（新東亜貿易株式会社）

●事業所編入

2024年5月14日公告（2024年5月1日付）
MSコーポレートサービス株式会社
東京都文京区小石川1丁目1番1号

●事業所名称変更

2024年4月8日公告（2024年4月1日付）
千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田工商）
千代田エクスワンエンジニアリング株式会社へ名称変更

●事業所廃止

2024年4月8日公告（2024年4月1日付）
千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田システムテクノロジーズ）
千代田エクスワンエンジニアリング株式会社（旧千代田テクノエース）

使ってみよう
マイナ保険証！
こちらから
ご確認ください。



組合の現況（2024年6月末現在）

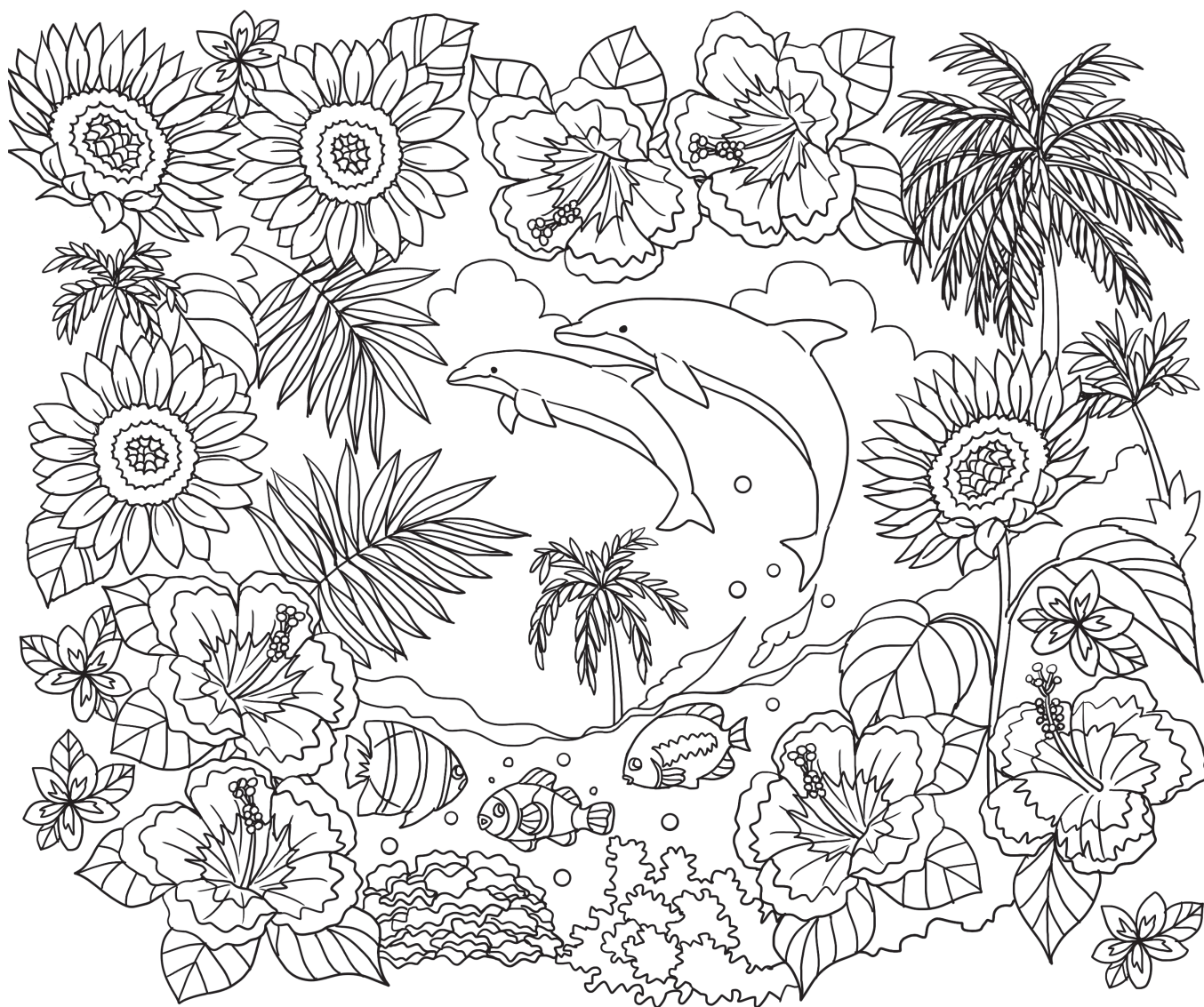
事業所数／63
被保険者数／合計 18,451名
（男 13,164名 女 5,287名）
被扶養者数／合計 14,883名
（男 5,093名 女 9,790名）
任意継続被保険者数／343名

塗り絵にチャレンジ！ 感性のままに塗ってみよう

私たち現代人にとって、「規則正しい生活を送ること」は簡単なことではありません。仕事の忙しさなどによって溜まっていくストレスをうまく解消するひとつの方法に「塗り絵」があります。このページでは、本誌の表紙に掲載したイラストを「線画」で改めてご用意しました。

塗り絵には、心を落ち着かせる効果があるといわれています。ゆっくりと丁寧に行う作業が呼吸を整え、単純作業による精神面のリフレッシュ、そして目の前に広がる色とりどりの世界が生み出す癒し効果など、「健康への近道の1つ」として、この塗り絵をご活用ください。

☀ お家で手軽に始められるストレス解消法として、ぜひチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？ ☀



こんなふうに塗れば
リフレッシュ効果を
高められるかも！

- ＊ ゆっくり、丁寧に
- ＊ 好きなところから塗る
- ＊ 下を向くと呼吸が浅くなることも。姿勢には注意しよう
- ＊ こまめに休みながらの作業がおすすめ
- ＊ いろんな色を使ってみよう

※本文監修：小林弘幸
(順天堂大学医学部教授)

※塗り絵の効果には個人差があり、すべての人に等しい効果が得られるわけではありません。

2024年度 ウォーキングイベント結果発表！

踏み出したその一步は、必ずや健康につながります



5月に1ヵ月間にわたり開催された『三菱健保ウォーキングイベント2024』。

今年も1,299名という多くの方々にご参加いただきました！

すでにアプリ内にて賞品の贈呈を終えておりますが、改めて結果をご報告いたします。

今回、惜しくも受賞できなかった個人戦参加の皆さま、団体戦参加の事業所の皆さまもぜひ来年度こそは受賞をめざして、より多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

個人戦

表彰状

目標歩数「1日6,000歩」を25日以上達成した方 573名

目標歩数「1日6,000歩」を20日以上※達成した方 188名

※20～24日



団体戦

※規模別平均参加率および、平均歩数6,000歩に満たない事業所は賞品贈呈の対象外となり、ランクから除外しています。

◆大規模部門◆



1位 千代田ユーテック(株)



2位 千代田化工建設(株)



3位 千代田エクスワンエンジニアリング(株)

◆中規模部門◆



1位 新東亜交易(株)



2位 ダイヤビルテック(株)



3位 東菱企業(株)

◆小規模部門◆



1位 (公財)三菱経済研究所



2位 (公財)三菱養和会



3位 アロー・ビジネス・コンサルティング(株)

団体戦受賞まであと一步！な第4位 大規模部門：三菱食品(株) 中規模部門：クミ化成(株) 小規模部門：三菱健康保険組合



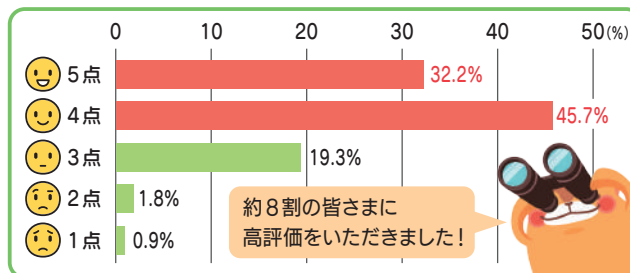
★アンケートの結果★

イベント終了後に行ったアンケートでは、326名と多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。ここではその内容を一部ご紹介します。

満足度については、実に77.9%と約8割の方に「満足した」とご回答いただきました！ また、さまざまな感想、エピソードもお寄せいただきました。

来年度の実施に向け、アンケートでのご意見を参考にさせていただき、よりよいイベントを開催できるよう尽力いたします！

満足度 (5点満点)



【おもしろエピソード】

- ・上位をキープしていることへ、周囲から励ましの応援をいただき、モチベーションがさらに沸いた！
- ・週末子どもと早起きしてウォーキングするようになった
- ・日頃、コピー機まですら歩くのをおっくうがっていたのに、うきうき動いて同僚がびっくりしていた

【工夫したところ】

- ・昼食後少し歩くようにした
- ・賞品があると自分に言い聞かせて頑張った
- ・会社の人々とイベントの話をしてモチベーションを上げた

- ・雑貨屋を通り道に入れて、歩くだけでなく楽しみをいれたので楽しんで歩けた

【その他感想】

- ・毎日アプリで個人、団体の成績を確認することでウォーキングが楽しくなった
- ・今後も楽しく安全に参加できる企画に期待しております
- ・世代を超えたコミュニケーションに繋がった
- ・雨の日も頑張った自分がいとおしい
- ・始めてみたらアプリが楽しくて、朝や夜にも少し歩いた。生活習慣にもメリハリができ今後も続けていこうと思う

感想・エピソード

歯が痛くなったら 歯科へ行く？

歯科は歯が痛くなったら治療しに行くところだと思っている人が少なくありません。
しかし、その常識が今は更新されています。
健康常識をアップデートしましょう。



今の常識

歯科へは歯が痛くなる前に行く

子どものむし歯が多かった時代は、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」でした。

しかし、むし歯も歯周病も、治療によって一時的に症状が治まっても完治はしません。一度、口の中にむし歯菌や歯周病菌が棲みつくと追い出せないからです。

そのため、近年はむし歯や歯周病になってから治療するよりも、そうならないように予防する「予防歯科」が重要視されています。つまり、歯科医療の考え方が治療中心から予防管理へとシフトしつつあり、歯の健康を守るためには、歯が痛くなる前に歯科に行くことが大切です。

予防歯科

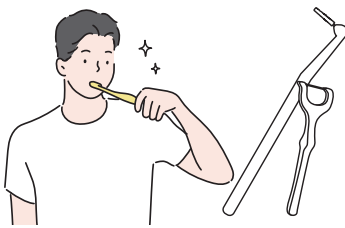
年2回以上、 歯科医院などで プロケア

- 歯の健康状態のチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- 歯のフッ素塗布
- 1人ひとりに合った歯磨き指導 など



プロの指導に 基づく 毎日のセルフケア

- 歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりのプラーク（歯垢）を除去
- フッ素配合の歯磨き粉などの使用 など



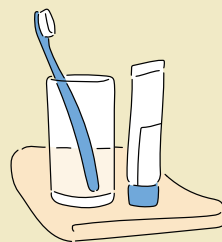
おまけアップデート

歯磨きをしたあとは よくゆすぐ？

今の常識

歯磨きのあとの ゆすぎは1回でよい

歯磨き粉にはむし歯の予防に効果的なフッ素や、歯周病に有効な抗菌薬などの薬効成分が含まれています。それらをしっかりと浸透させるためには、できるだけ口の中に歯磨き粉をとどめておく必要があります。そのため、歯磨きのあとのゆすぎは1回でよいとされています。



※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

