

印刷けんぽ

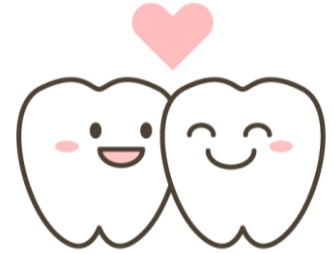
ニュース No.172

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成28年6月10日発行
<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

いつまでも自分の歯で食べるために 歯とお口の健康を守りましょう



デンタルフロスや
歯間ブラシを使おう!

歯みがきだけでは歯と歯の間に汚れが残ります。
残った汚れは虫歯や歯周病の原因になってしまいます。
週に1回は**フロスや歯間ブラシ**を使いましょう。



歯並びが気になるところは
丁寧な歯みがきが大切!

歯並びが気になるところや親知らずの隣の歯は
歯みがきが難しく、虫歯になりやすいので
丁寧な歯みがきが大切です。



口臭や知覚過敏を
改善しよう!



口臭対策には、市販の舌クリーナーを、
知覚過敏には、専用の歯みがき粉を使いましょう。
治らないときは、虫歯や歯周病が疑われます。

歯の着色汚れを
予防しよう!



タバコ、コーヒー、お茶、紅茶、ワイン、
カレーは着色しやすいので、直後に歯みがきをするか**口をゆすぎ**ましょう。



食後の歯みがきは
とても大切ですが、
歯みがきの時間を
取れないことも
ありますよね。
そんな時は、口を
ゆすぐようにしま
しょう。**週1回は
デンタルフロス、
歯間ブラシ**の使用
も忘れずに♪

毎食後の歯みがき

丁寧な歯みがき

デンタルフロスや
歯間ブラシの使用



歯医者さんの
診察

歯石除去、
クリーニング

虫歯や
歯周病の治療

虫歯や歯周病の初期
には症状がなく、
違和感や痛みを感じ
た時には既に進行し
ていることも…。
早期の治療は痛みが
少ないので、
**半年に1回は歯医者
さんの診察**を受けま
しょう!

日頃の歯みがきと同じくらい、歯医者さんの診察が大切です!

保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください!
【お問合せ先】保健推進課(内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 職場で健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
- 自分や家族の健康で気になることがある
- 健康的なダイエットにチャレンジしたい! などなど



平成 28 年度 算定基礎届出張受付について

本年度の算定基礎届現地受付は、下記のとおり実施いたします。
 なお、下記以外の地区については、郵送受付となります。
 また、東京地区において来所していただく事業所様については、
 別途ハガキで通知させていただきますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。
 ※詳細については、通知書をご確認ください。



【お問合せ先】 適用課（内線 321～327）

日程	対象地区	受付会場	所在地・電話番号
7月4日（月）	宇都宮地区 （栃木を除く）	コンセーレ（栃木県青年会館）	宇都宮市駒生 1-1-6 ☎ 028-624-1417
7月6日（水）	栃木地区 （宇都宮を除く）	足利市民プラザ	足利市朝倉町 264 ☎ 0284-72-8511
7月6日（水）	平塚地区	平塚商工会議所	平塚市松風町 2-10 ☎ 0463-22-2510
7月7日（木） ～11日（月）	神奈川県 （一部地域を除く）	神奈川県印刷工業組合 印刷会館	横浜市西区高島 2-10-20 ☎ 045-441-4223
7月1日（金） ～11日（月）	東京地区 （一部）	全国印刷工業健康保険組合	中央区新川 1-5-13 ☎ 03-3551-9301

健保推進委員会、メンタルヘルス研修会を開催しました

5月25日（水）、全印健保会館において、健保推進委員会及びメンタルヘルス研修会を開催しました。

健保推進委員会では、平成28年度事業計画及び健康保険組合をめぐる情勢等について、健保推進委員の皆様にご説明いたしました。

また、メンタルヘルス研修会では、株式会社保健同人社より平井大祐氏（臨床心理士、精神保健福祉士、産業カウンセラー）をお招きし、『実例に基づくストレスチェックの実践（初級編）』をテーマにご講演いただきました。70人を超える方々にご出席いただき、「とても分かりやすかった」「実例に基づいた対策だったため、とても理解しやすかった」などの感想を頂戴しました。

なお、秋（10月頃）には『活用編』として、ストレスチェック実施後に見えてきた課題などについての研修会を予定しています。



保険料は必ず納期限内に納めましょう

事業主・被保険者の皆様からお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられます。保険料の納付が遅れますとこれらの支払いができなくなります。

納付の遅れは保険料率の引き上げにもつながります！
 保険料の納付は納期限内にお願いいたします！！

【お問合せ先】 徴収課（内線 311～314）

無料電話相談 こころの相談ネットワーク

☎ 0120-681-199

携帯・PHSからもご利用いただけます。

利用時間 月～金 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。

Web サイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト：

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：健康保険証に記載されている

「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン
・ケータイ用



※パケット通信料は
利用者負担



**ジェネリック医薬品への切り替えに
ご協力をお願いいたします。**

皆さん一人一人にもメリットがあり、健保組合の財政改善にも大きな効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。