

# 印刷けんぽ

ニュース No.177

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29年6月15日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

## 血糖と口腔ケアに 密接な関係あり！

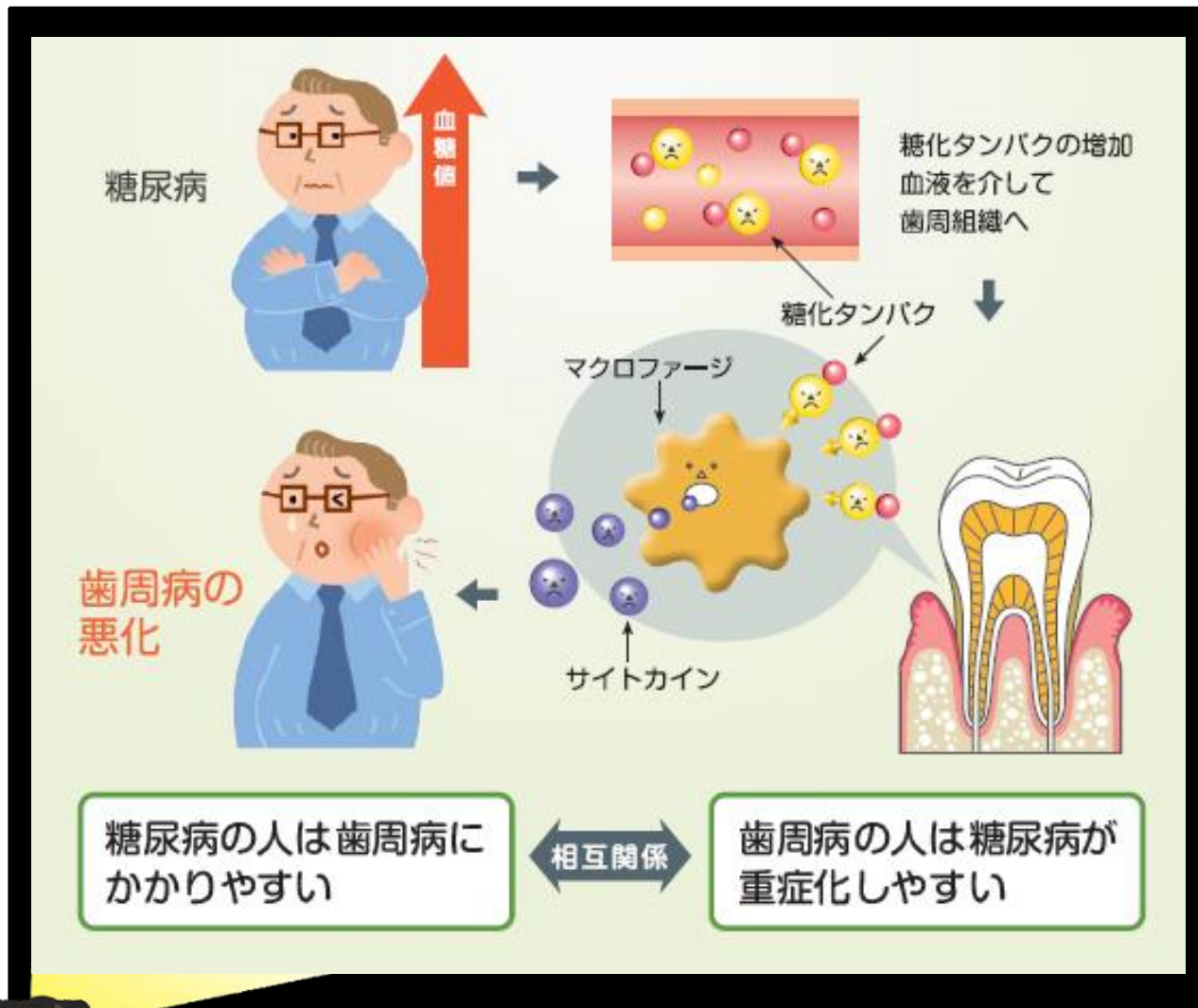


血糖値の高い状態が続くと、お口の中では・・・

- ①唾液糖分濃度が高くなる
- ②免疫力が低下する
- ③歯周組織の修復力が落ちる 等の影響により、歯周病も悪化しやすくなります。

「歯科に通院しても治りが遅い」と感じていませんか？そんな方は**健診結果のご確認を！**

### 高血糖が続くと歯周病も悪化 糖尿病が歯周病に及ぼす影響



糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて、中等度あるいは高度の歯周病になる頻度が2～3倍高く、また歯周病の進行が早く、治るのも遅くなります。

その理由として、糖尿病の人は、細菌の攻撃に対して自分を守る免疫の働きが低下しており、組織を元通りにする力も弱いいため、炎症による組織破壊が進行しやすいからです。

そのメカニズムとしては、血糖値の上昇に伴い血液中の糖化タンパク※1が増加し、これがマクロファージ※2を刺激して、ある特定のサイトカイン※3分泌量が増え、歯周病が悪化するのではないかと考えられています。



- ◆用語説明◆
- ※1 糖化タンパク → 体内のタンパク質に糖が結合したもので、高血糖状態が長く続くと血液中に増加します。
  - ※2 マクロファージ → 体内に侵入した細菌やウイルスを捕食・消化しその情報をリンパ球に伝えます。
  - ※3 サイトカイン → 細胞情報の伝達を担うタンパク質で多くの種類があり、過剰に分泌されると自らの組織が破壊されることがあります。

ヘルスプラン研修会資料「お口のケアが全身をまもる」より

### 保健師・管理栄養士による 無料健康相談

保健師・管理栄養士が事業所に赴き、会議室等で20分程度の個別相談を行います。  
健診結果などから、生活習慣の改善方法を話し合い、受診が必要な方にはお声かけします。



健康診断の結果と食事の写真を持ってきました。

【お問合せ先】  
保健推進課 (内線 506～508)  
E-mail : [kenkousoudan@insatukenpo.or.jp](mailto:kenkousoudan@insatukenpo.or.jp)



## 健保推進委員会及びヘルスプラン研修会を開催しました


5月24日（水）、全印健保会館において、健保推進委員会及びヘルスプラン研修会を開催しました。

健保推進委員会では、平成29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のご説明のほか、「上手な眠りで仕事効率アップ!」と題して、保健師による講座を開催いたしました。

また、ヘルスプラン研修会では、赤坂見附歯科より院長の近藤郁子氏をお招きし「歯は命! 歯周病予防で防げる糖尿病」をテーマに、口腔ケアと生活習慣病予防との関係についてご講演いただきました。

同研修会の内容を一部抜粋して、一面の「知っ得!! 健康情報」に掲載しておりますので、併せてご覧ください。



 **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。**

## 算定基礎届 出張受付について



平成29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 311～318）

日程	対象地区	受付会場	所在地・電話番号
7月3日（月）	茨城県 （土浦地区を除く）	茨城県立県民文化センター	水戸市千波町東久保 697 ☎ 029-241-1166
7月5日（水） ～7日（金）	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10日（月）	小田原地区	小田原箱根商工会議所	小田原市城内 1-21 ☎ 0465-23-1811
7月10日（月）	群馬県 （一部地域を除く）	前橋テルサ	前橋市千代田町 2-5-1 ☎ 027-231-3211
7月3日（月） ～10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

## 被扶養者異動届の提出は、お済みですか？

春は、ご家族の異動が多い時期です。就職・結婚などで被扶養者に異動があった時や、年金やアルバイト・パート収入が基準を超えた時などは、届出が必要です。届出漏れがないかどうか、今一度ご確認ください。

該当された方は「被扶養者異動届」に被保険者証を添えて、事業所を通して提出してください。

なお、資格取得届・資格喪失届・被扶養者異動届等適用関係諸届の提出は、事実があった日から5日以内に健康保険組合に提出することになっております。速やかに提出いただきますよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

【お問合せ先】 適用課（内線 311～318）

## 保険料は必ず納期内に納めましょう

事業主・被保険者の皆様からお預かりした保険料は、毎月の医療費や高額療養費などの給付金、健診費用など被保険者やそのご家族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るとこれらの支払いや、これまでのようなサービスができなくなる恐れがあります。

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

【お問合せ先】 徴収課（内線 321～323）



### 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

「O」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