

けんぽ通信

vol.

26

特集

歯周病が全身に及ぼす コワイ影響

CONTENTS

- 2 平成30年度決算のお知らせ
- 3 令和元年9月からの健康保険組合の取り組み/
被扶養者確認調査(扶養調査)のご案内
- 4 特集・歯周病が全身に及ぼすコワイ影響
- 5 契約保養所の予約方法と施設の条件が変わりました
- 6 ご家庭の常備薬を把握していますか?
- 7 心のコーヒーブレイク 周囲の期待に応えるのに疲れた
- 8 肥満予防の健康レシピ さけのソテーキノコ添え/
クロスワードクイズ



QRコード
で健保HPへ



平成30年度 決算のお知らせ

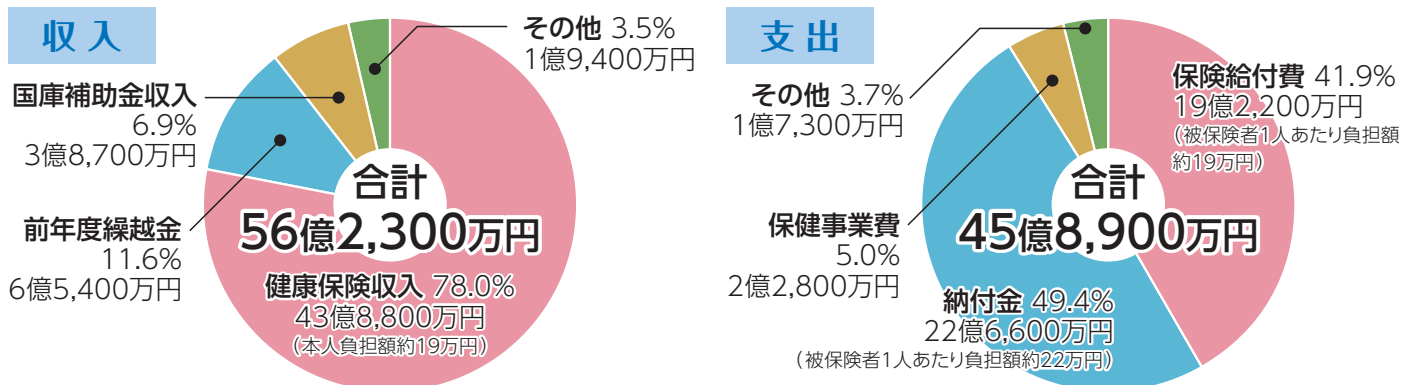
(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

令和元年7月22日に第137回組合会が開催され、平成30年度の決算が確定しました。

一般勘定においては10億3,400万円の黒字となりました(なお前年度繰越金、国庫補助金収入等を除いた単年度の経常収支では3,200万円の赤字)。

一方介護勘定においては13万円の黒字でしたが、介護保険料収入や繰越金だけではまかなえず、昨年度に引き続き準備金からの繰り入れが必要となりました(前年度繰越金、繰入金、国庫補助金収入等を除いた単年度の経常収支では2,000万円の赤字)。

一般勘定 平成30年度収入支出決算



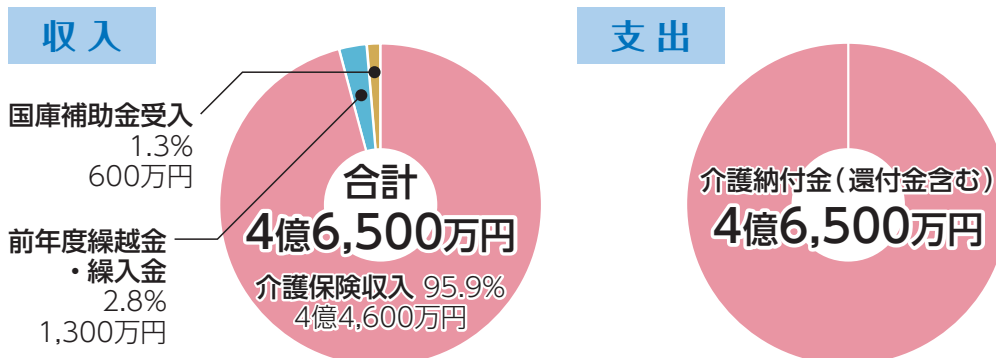
※保険料は、本人が約45%、会社が約55%の負担割合となっています。

残金処分

決算状況		決算残金処分内訳	
収入決算額	5,623,161,213円	準備金	0円
支出決算額	4,588,718,755円	別途積立金	650,342,305円
差引残高:	1,034,442,458円	繰越金	384,000,000円
		財政調整事業繰越金	100,153円
		合計:	1,034,442,458円

【説明】一般勘定の決算残金1,034,442,458円は、繰越金384,000,000円(今年度予算にて決定済み)と財政調整事業に必要な繰越金100,153円を除いた650,342,305円を別途積立金に組み入れます。

介護勘定 平成30年度収入支出決算



【説明】介護勘定の決算残金133,228円は、全額平成31年度の繰越金として組み入れます。

残金処分

決算状況	
収入決算額	465,327,296円
支出決算額	465,194,068円
差引残高:	133,228円
決算残金処分内訳	
介護準備金	0円
繰越金	133,228円
合計:	133,228円

令和元年9月からの健康保険組合の取り組み

●風しん抗体検査啓発

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性



●扶養調査

10月上旬に対象者へ健保から通知

●常備薬申込

9月2日(月)～30(月)申込受付、11月上旬配布予定



●インフルエンザ予防接種

- ・集団接種(一部事業所) 10月中旬～12月中旬
- ・個別接種補助金申請 本年度10月1日～2月29日接種が対象

●歯科検診

- ・集団歯科検診(一部事業所) 11月～翌3月末
- ・無料歯科検診 ひとりにつき年2回まで



※詳細は健康保険組合HPをご覧ください。 <http://www.kntkenpo.org/>

被扶養者確認調査(扶養調査)のご案内

健康保険組合では今年も扶養調査を実施します。

皆様のご協力をお願いいたします。

本調査は厚生労働省の指示のもと、毎年1回実施することが健康保険組合に義務付けられています。

調査概要

1. 実施時期 10月下旬～11月下旬(予定)
2. 調査対象者(※認定されている家族(被扶養者)すべてが対象ではありません)
※次の家族(被扶養者)は、確認調査の対象から除外となります。
①平成11年4月2日以降に生まれた方(平成31年4月1日時点で20歳未満の方)
②平成31年4月1日以降に認定した家族(被扶養者)

健康保険組合からのお願い ～調査届は早めの提出を～

調査届および添付書類は締め切り日までに必ずご提出ください。可能な限り、締め切り日の1週間前を目途に提出をお願いします。

※添乗、出張等で長期間不在予定の方は、早めの準備・提出をお願いします。

本調査の詳細につきましては、健康保険組合までお問い合わせください。
電話:03-6698-2175(担当:澤野井、山口)



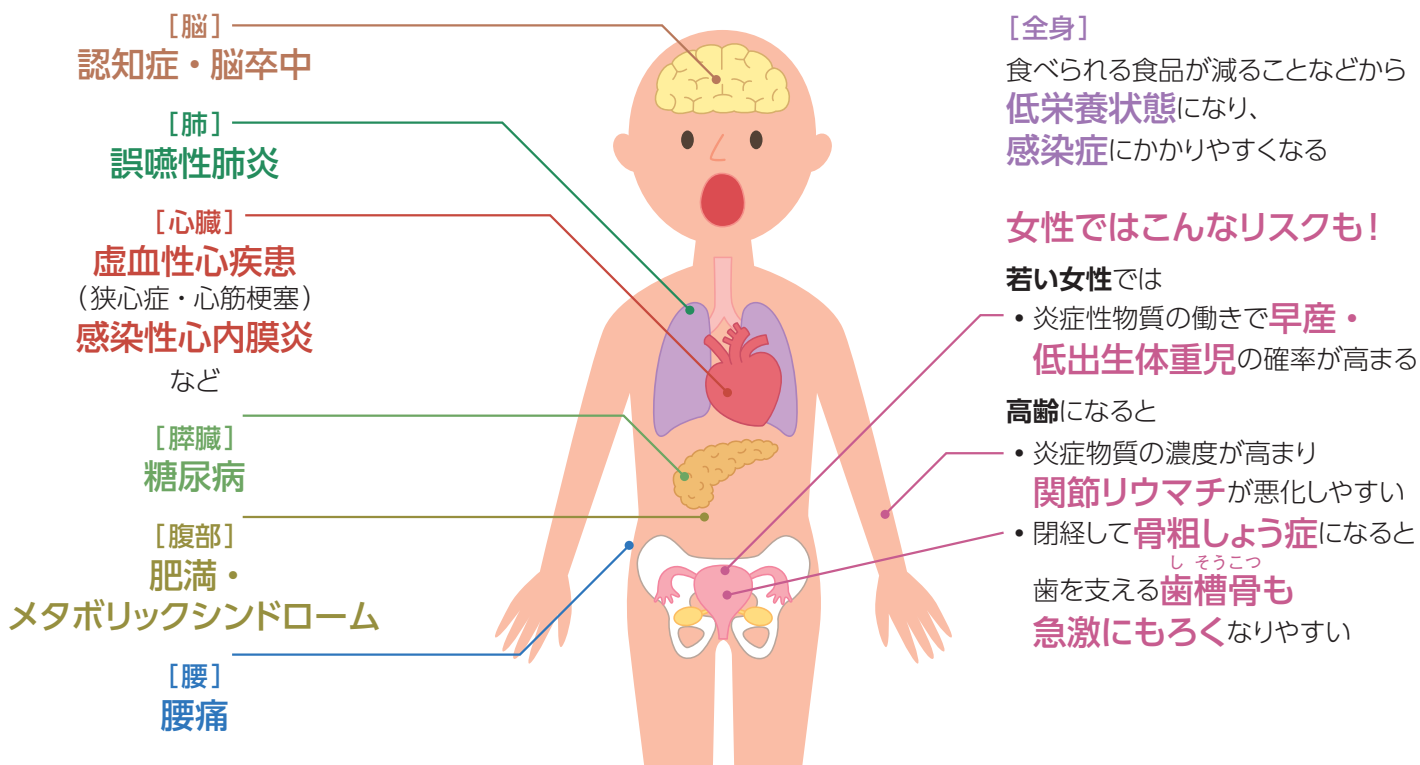
歯周病は成人の約8割がかかっており、20代から始まって気づくのは中高年(40～50代)になってから。silent disease(静かな殺し屋)と言われ、歯周病菌は血液を通過して全身に広がり、様々な影響を起こします。



生活習慣病につながる

- ◆歯周病菌が血管を傷つけ、動脈硬化がすすんで脳梗塞や心筋梗塞の原因に
- ◆歯周病菌が肺に入ると誤嚥性肺炎に。高齢者に特に多い
- ◆歯周病菌は組織を破壊し、たんぱく質でインスリンの働きを妨げ、口の中の抵抗力が弱まり、糖尿病が悪化

お口の健康と関係の深い病気



女性はホルモンによって影響を受けやすい

- ◆思春期は月経のたびに歯ぐきが腫れやすく、試験などでストレスがかかると免疫低下に
- ◆妊娠中は女性ホルモンが急増して歯周病になりやすく、かかった場合は早期低体重児出産のリスクが7倍
- ◆更年期はホルモンバランスが崩れる影響で唾液の分泌が減り、歯周病が進みやすく歯槽骨(歯を支える土台)がもろくなりやすい。





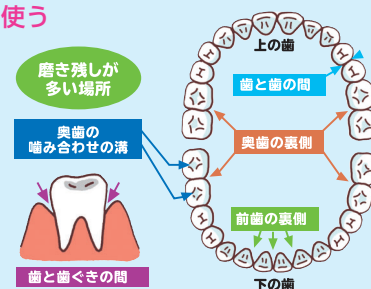
歯と口の正しいケアの方法

どんなに丁寧に磨いても、歯ブラシだけではプラーク（歯垢）は6割程度しか落とせません。毎日のケアに歯と歯の間のお手入れも取り入れ、定期的に歯科クリニックで歯石除去やクリーニングなどを受けましょう。

けんぽHP掲載「正しい歯と口のケアで健康を守る」より
URL:<http://www.kntkenpo.org/genki/wellnessmap/supplement/dental.html>



- ◆1日2回以上歯を磨く（毎食後+寝る前の4回が理想）
- ◆フッ化物入りの歯磨き剤を使う
- ◆デンタルフロスや歯間ブラシなどを使う
- ◆半年に一度程度、歯科クリニックでクリーニングや歯磨きの指導を受ける



歯科検診

●無料歯科検診

被保険者だけでなく、被扶養者も年2回まで無料で受診できます。全国1900箇所の歯科医院から選択可能、予約はWEBまたは電話にて受付です。詳しくはけんぽHP▶URL:<http://www.kntkenpo.org/genki/7shika.htm>

●集団歯科検診（一部事業所）

11月～3月ごろ実施予定。医師による口腔チェック、歯科衛生士による歯磨き指導があります。新たに実施を希望される事業所は、健康保険組合までご連絡ください。ただし人数や条件によっては実施できない場合もありますので、予めご了承ください。

※口腔ケア用品は家庭用常備薬でも取り扱っています。

7月1日
宿泊分
より

契約保養所の予約方法と 施設の条件が変わりました

利用
施設数が
大幅に
UP

令和元年7月1日宿泊分より、下記の条件でご利用いただいた宿泊商品が対象となりました。

●主な変更点・契約保養所対象条件

1. 申込み方法
利用者本人によるインターネットからの宿泊予約
2. 対象商品
「近畿日本ツーリスト公式サイト」の宿泊のみの商品（航空機、JR、バスなどとのセットプランは対象外）
3. 利用施設
上記2記載のサイトで設定されている宿泊施設のうち「KNT-CTパートナーズ会」に加盟している施設が対象

●契約保養所利用手続きの主な流れ（通常手続きの場合）



詳しいご案内と上記以外の手続き（変更、取消等）および利用に関する詳細ルールは健保ホームページをご確認ください。

URL:<http://www.kntkenpo.org/genki/2hoyojoyo/index.html>

ご家庭の常備薬を把握していますか？

9月は家庭常備薬の申込受付が行われます。申込方法などは当健保のホームページにてご確認ください。ご家庭で必要な常備薬がそろっているか？また、使用期限は切れていないか？お出かけやご家族の構成、時期によって必要な常備薬が異なってきます。これを機にご家庭にある常備薬を確認してみましょう。

まずは、基本的にそろえておきたい常備薬をチェック！旅行や、スポーツをする予定がある場合に用意しておきたいものなど、用途別に必要なものを考えてみましょう。

高齢者のご家族がいる場合や、幼児がいるご家庭では、体質（アレルギー）にあっているかなどもチェックしておくで安心です。以下を参考に選んでみてはいかがでしょうか？

そろえておきたい常備薬

風邪薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬・
うがい薬・湿布薬・虫さされ
かゆみ止め・虫よけ・消毒薬・
マスク・包帯・絆創膏・体温計・
刺抜き・氷枕

常備薬の申込

9月2日(火)～30日(月)

配布

11月中旬～下旬

こんなとき、こんなご家庭には…？

●海外旅行のとき



風邪薬・鎮痛剤・
胃腸薬・マスク・虫よけ・
虫さされかゆみ止め・
湿布薬 etc.

●国内旅行のとき



熱さまし用
冷却シート・
酔い止め・
下痢止め・胃腸薬・
絆創膏 etc.

●スポーツをするとき

スポーツドリンク・
絆創膏・湿布薬・
消毒薬・日焼け止め・
冷却スプレー etc.



●受験を控えた子供がいるご家庭

マスク・
うがい薬・
眠くなりにくい
風邪薬・
目薬 etc.



●キャンプにお出かけのとき



虫さされ
かゆみ止め・
消毒薬・とげ抜き・
日焼け止め・
風邪薬 etc.

●お年寄りのいるご家庭

風邪薬・
鎮痛剤などの常備薬
(上記参照)で
高齢者が
飲みやすいもの
etc.



※家庭常備薬申し込みの詳細はホームページでも確認できます



周囲の期待に応えるのに疲れた



ではよきパートナー、よき親、よき家族として、職場では頼りになる上司や同僚として、友人付き合いではムードメーカーとして……。いつでも相手のことを考えて、頑張り過ぎていませんか。たとえ元々明るく外向きの性格だったとしても、常に自分のことを二の次にして頑張り過ぎれば誰だって疲れてしまいます。このような状況でまだ頑張ろうとしていると、疲労がストレスとなり、そのストレスがまた疲労を加速させてしまう、なんていうことも。うまくいかない状況やできない自分にイライラし、自己嫌悪に陥ってしまいがちです。

まず心掛けたいのが、疲れ切ってしまう前に、普段から頑張っている自分に適度に休息やごほうびをあげること。心のパワーが落ちているようなときは、ワイワイ騒ぐようなストレス発散法ではなく、おいしいものを食べたり、マッサージを受けたりするなど、自分をいたわるような休み方がおすすめです。へとへとになる前にケアできれば、深刻な事態に陥らないで済みます。

時には人に頼ることも大切です。人に迷惑を掛けない自分、常に気配りをする自分を保つことは立派ですが、疲れ切っているときまで一人で抱え込んでいるのは考えものです。状況に応じてサポートを求めることは、能力の一つ。「出掛けたついでにこれもお願いできる？」など、しなくてはならないことを少しずつ手放してみてもいい。気軽に引き受けてもらえることも案外多くあるものです。

「以前は難なくできたのに」と過去の自分と比べて落ち込む必要はありません。気持ちや体調には波があって当たり前。「今は少し疲れているのかな」と認識するだけでも、過度に落ち込むことを防ぎ、気持ちを切り替えやすくなります。また、その波を客観的に捉えられるようになれば、疲れそうときには休息を多めにとるなど、対策を立てられるようになってきます。少し先を見通せると、心にも余裕が生まれてくるはずですよ。

疲れを自覚しているなら、無理は禁物。そんなときは休むことを優先させてください。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。

さけのソテーキノコ添え



良質なたんぱく質と体によい脂質、DHAが豊富なサケに、きのこや野菜をプラス。豪華でヘルシー!

〈材料 4人分〉 (1人分)エネルギー: 166kcal 塩分: 1.3g

さけ……………	4切	赤とうがらし……………	1本
塩……………	小さじ3/4	にんにく……………	1片
こしょう……………	少々	パセリ……………	適宜
バルサミコ酢……………	大さじ2	塩……………	小さじ1/4
バター……………	10g	こしょう……………	少々
小麦粉……………	少々	バター……………	10g
トマト……………	1個	洋風だし	
ブロッコリー……………	100g	(濃いめにしたもの) ……	大さじ2
エリンギ・しめじ } ……	合わせて		
しいたけ・マッシュルーム }	400g		

監修: 辻クッキング日本橋校校長 金沢典枝 管理栄養士 岩本智美

撮影: 湯浅透雅(アートファイブ)

〈作り方〉

- 1cm角に切ったトマトにバルサミコ酢大さじ1をふり、軽く混ぜておく。ブロッコリーはゆでておく。
- フライパンにバターを溶かし、赤とうがらしとにんにくのみじん切り、きのこ類を炒め、塩・こしょう・洋風だしで味つけし、パセリのみじん切りを散らし、器にとっておく。
- さけに塩・こしょう・小麦粉をふる。フライパンにバターを溶かし、皮面がカリッとなるまで焼いて、バルサミコ酢大さじ1を掛ける。
- 皿に3とトマトを添えて、きのこソテーとブロッコリーを乗せる。

POINT

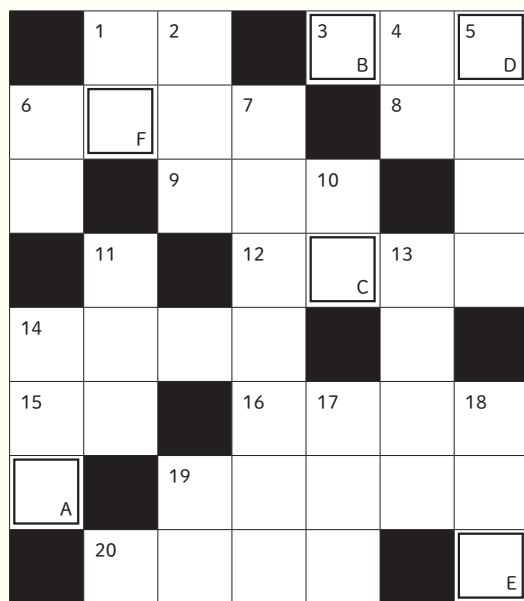
さけのDHAが中性脂肪を減らすだけでなく、ビタミンEが血行を促進。しかもたっぷり入ったきのこがLDLコレステロールを減らして、血液をきれいに。体質コントロールをしながら健康度をアップ。

クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の6文字をA B C順に読んでください。その言葉が答えです。

9月20日(金)までに健保Eメール(kenpo@gp.knt.co.jp)に回答いただいた先着10名に健康グッズをプレゼントします! クロスワードの件名で、①答え、②保険証記号番号、③お名前を入力し、送信してください。

※答えは健保ホームページに9月20日(金)に掲載します。



タテのカギ

1 外国語などを現代の普通の言葉に直すこと
2 会社の○○○類を確認する
3 手紙を書くために用いる紙
4 ねぎま、レバー、などのやき○○
5 ○○○○の補助金申請
6 毎日10月1日から2月末日接種分が対象です
7 犬や猫などのペットを○○
8 ローマ時代から使用され、日本でも大判、小判などが作られた
9 健康のため毎日○○○な野菜や果物を取りましよう
10 大正時代の前は○○○時代
11 魅力的な物、○○○銀
12 虫歯は○○○、風邪は内科の○○○に診てもらいましょう

ヨコのカギ

- 秋に美味しい石○○イモ
- 毎週、にち○○○は休みです
- 毎年5月に○○○○保健指導の初回面談が始まります
- アルミ製、スチール製、ブリキ製などがある金属の容器。
- 燃えやすいものが他の火や熱により燃え出すこと
- が流行っています。昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は抗体検査を受けてください
- が弱ったら健保HPのここのページを見てください。
- タコの脚は8本、○○の脚は10本
- 集団歯科検診では歯科○○○○士が口腔内チェックをします
- ニュースペーパーを日本語で言うとは?
- 舞妓さんが髪に○○○○をつけています