

# 印刷けんぽ

ニュース No.212

全国印刷工業健康保険組合  
東京都台東区東上野1-7-2  
☎03-5834-3180  
令和6年6月20日発行

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



●●● 知っ得!! 健康情報 ●●●

## 歯周病が全身へ影響する！？



歯周病は**歯を失う原因第1位**であるだけでなく、**全身に影響**します。  
セルフケア（歯みがき）と歯医者さんでのケアを上手に組み合わせて、対策しましょう。

### 歯周病の全身への影響

<b>心筋梗塞・狭心症</b> 	<b>肥満</b> 	<b>認知症</b> 	<b>糖尿病</b> 	<b>脳梗塞</b> 	<b>早産</b> 
---------------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

### 歯磨きの過信は危険！



歯周病は怖いけど、毎日、歯みがきをしているから大丈夫だね？

**大丈夫とは言い切れません…**

**歯みがきはとても大事**ですが、歯周病の対策は、歯みがきだけでは不十分です。初期の段階では、自分自身で気がつくような症状は出てきませんので、歯医者さんでのチェックやケアが必要です。



### 歯周病の予防や対策

#### ①セルフケア



フロスや歯間ブラシを併用すると、歯垢除去率がアップ

#### ②歯医者さんでのケア



半年に1回以上、受診しよう！

セルフケアでは難しい、歯石や歯垢の除去や、ブラッシング指導など

**①セルフケアと  
②歯医者さんでのケアを  
組み合わせて  
歯周病の対策をしましょう！**

参考文献 日本臨床歯周病学会 <https://www.jacp.net/>  
日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

### 保健師による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪  
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】  
保健推進課（内線 417~418）  
E-mail : [kenkousoudan@insatukenpo.or.jp](mailto:kenkousoudan@insatukenpo.or.jp)

保健師が事業所に訪問もしくはオンラインにて個別相談を行います



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
  - 健診結果の見方を知りたい
  - 健康について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

# 禁煙サポートのお申込受付中 まずは気軽に禁煙体験

参加費  
無料

令和6年度より、禁煙を始めるきっかけづくりを目的とした新たなサポート事業を実施しています。

禁煙補助薬を使って、数日間のたばこのない生活を体験してみませんか。

専門家によるメールやチャットでの6カ月間のフォローもあります。

## 選べる2つのコース

### ① ノンスモ禁煙サポート



ニコチンガム  
2週間分(48個)が  
配送されます。

### ② パッチ de 禁煙サポート



ニコチンパッチ  
1週間分(7個)が  
配送されます。

## お申込みの流れ

### ① お申込み

左記の QR コードからご希望のコースをどちらか1つ選んでお申込みください。

### ② 薬剤が届く

ニコチンガム、またはニコチンパッチが発送されます。

### ③ プログラムスタート

ご自身で禁煙にチャレンジしてください。

※コースの併用はできません。  
※パッチ de 禁煙サポートはお申込み後、翌月中旬に事前問診のメールが送付されますので、ご回答ください。  
※薬剤の発送はお申込みの翌月下旬になります。

お問い合わせ先  
【プログラムに関すること】  
株式会社リンクージ サポートデスク  
TEL: 0120-33-8916 メール: sd@linkage-inc.co.jp



【お問合せ先】保健推進課 (内線 411~415)

## 算定基礎届の提出をお願いします



健康保険では、実際に受ける報酬と既に決められている標準報酬月額とが、大きく乖離しないよう、毎年1回、全被保険者の報酬月額の届出を行っていただき、標準報酬月額の決定を行います。これを「定時決定」といい、その届出を「算定基礎届」と言います。

算定基礎届は、原則として7月1日~10日までに提出いただき、決められた標準報酬月額は、その年の9月~翌年8月までの保険料や保険給付の額の基礎となります。

ご案内を6月中旬以降に郵送いたしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【お問合せ先】適用課(内線 311~316・319)

## 講師派遣費用に係る 補助事業について



コラボヘルスの一環として、事業所にて講習会等を実施した場合、費用の一部補助を行っています。

【対象】被保険者又は被扶養者を対象に「健康・体力づくり」を目的とした講演会又は講習会等を開催し、有償の講師を招聘した事業所であって、参加者が20人以上あった場合が対象となります。なお、2事業所以上により合同開催した講演会等も対象となります。

【対象期間】毎年4月1日から翌年3月31日までに開催した講演会等

【補助金額】50,000円を上限とし、講演会等に係る講師派遣費用の2分の1を補助いたします。

【申請方法】「講師派遣費用に係る補助申請書」を記入し、領収書(原本)を添付して当組合保健推進課まで送付してください。

【申請期限】講演会等を実施した年度の翌年度末日必着

詳細は、印刷健保ホームページをご参照ください。

【お問合せ先】保健推進課 (内線 411~415)

## ヘルスプラン研修会を開催しました

5月22日(水)、対面方式及びオンラインにてヘルスプラン研修会を開催しました。

「健康管理の実務と健康経営」～健康診断後の流れと健康経営の取り組み方について～をテーマに、佐藤三和社会保険労務士事務所代表の佐藤 三和氏よりご講演いただきました。



出席者からは、「健康診断に関する流れや意義がよくわかった。健康宣言に取り組みたい」、「健康経営という言葉は聞いた事があったのですが、詳しく研修で教えていただき、自社でも取り組みたいです。」などの感想をお寄せいただきました。

研修会の内容を、事業所においてお役立ていただければ幸いです。

【お問合せ先】保健推進課 (内線 411~415)

## 何年も健診を受けていない方は いませんか？

定期健康診断は、労働安全衛生法で実施・受診が義務づけられた法定健診です。

病気の早期発見や健康管理のため、必ず毎年受診してください。



【お問合せ先】保健推進課 (内線 411~415)

### 保健師による

## 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪  
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】  
保健推進課 (内線 417~418)  
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



オンラインで全国どこからでも相談できます。



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 健診結果の見方を知りたい
- 健康について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