

# 印刷けんぽ

ニュース No.219

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7年11月20日発行

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

● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

## 歯ぐきから始まるがん予防?

## 歯周病とがんの意外な関係



歯周病菌は、慢性的な炎症を発生させ、がんのリスクを高めると考えられています。一方で歯周病対策ががんのリスクの低下と関連することが明らかになってきました。

### 歯周病対策とがんリスク低下の関連について



こんなに差があるんだ

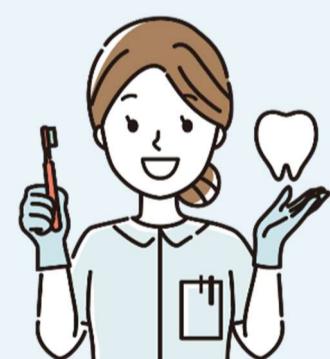
- ①1日の歯みがき回数が1回増えるごとに、食道がんで6%低く、胃がんで4%低い
- ②歯周病の治療を受けている人は、放置している人と比べてがんのリスクが59%低い

歯周病の対策は、①セルフケア（歯みがき等）と②歯科での定期的なケアです。

	セルフケア（歯みがき等）	歯科の受診
頻度	毎日、できれば3回	受診の間隔は状況によるため、歯科医師に相談
行うこと	歯みがき、デンタルフロス等	歯石の除去、歯周病の治療、ブラッシング指導等

毎日の歯磨きと定期的な歯科受診は、健康のためにとても大切です！

日々のケアと定期的な受診を心がけましょう。



出典:

SH Chen et.al.(2023). Exploring the relationship between periodontitis, anti-periodontitis therapy, and extra-oral cancer risk: Findings from a nationwide population-based study. *Biomedicines*, 11(7):1949.

Wu, H et.al. (2021). Toothbrushing frequency and gastric and upper aerodigestive tract cancer risk: A meta-analysis. *European Journal of Clinical Investigation*, 51(5), e13478.

### 保健師による 無料健康セミナー

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  
オンラインにてセミナーを行います



テーマは

①うつ病対策、②快眠のコツ、③健康的な食生活、④健診結果の活用をご用意しています。

時間は、各テーマ 15 分～60 分です。

# 令和7年12月2日以降の健康保険証廃止に伴う取扱いについて



令和6年12月2日より従来の健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等の受診は健康保険証を利用登録したマイナンバーカード(以下、マイナ保険証という)を基本とする仕組みに移行しております。

従来の健康保険証の有効期限は令和7年12月1日までとなっており、その後は、マイナ保険証又は資格確認書で医療機関等を受診いただくことになります。

令和7年12月2日以降、従来の健康保険証については、返却の必要はありませんのでご自身でハサミ等を使用して裁断し、破棄していただくようお願いいたします。

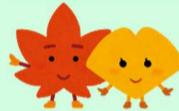
なお、マイナ保険証の利用登録が完了していない方については、健康保険証の代わりとなる資格確認書を発行し、事業所経由でお送りしました。

マイナ保険証の利用には事務手続きの簡素化をはじめ医療情報の共有や、高額療養費制度の利用が簡単になるなど、様々なメリットがあります。ぜひお早めにマイナ保険証への移行を検討していただくようお願いいたします。

※令和7年12月1日までに退職や扶養削除等で資格がなくなった場合や氏名変更等により健康保険証の券面情報が変更になった場合については、健康保険証を事業主を通じ当組合まで返却していただくようお願いいたします。

【お問合せ先】適用課（内線311～318）

## メンタルヘルス研修会を開催しました



11月6日（木）、対面方式及びオンラインにてメンタルヘルス研修会を開催しました。「事例に学ぶラインケア」～不調者の早期発見と対応～をテーマに、MBK Wellness 株式会社の坂口 育実氏（公認心理師、シニア産業カウンセラー、家族相談士）よりご講演いただきました。



出席者からは、「実際に多くのメンタル事例が会社で起きていて、対応に困る場面も多かったので、大変参考になりました。」、「対象者がでてきた時に、声をかけたり、参考にできた言葉を活かしたいと思いました。」などの感想をお寄せいただきました。研修会の内容を、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）

## 現金給付

### 年内のお振込みについて



年内にお振込みできる現金給付は、

**12月2日（火）受付分までを支給決定します。**

※1 高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金については、9月診療分までで、医療機関からのレセプト（診療報酬明細書）が確認できるものに限ります。

※2 その他の現金給付については、書類の不備や調査・照会等が必要ないものに限ります。

現金給付には時効（2年）があります。

申請漏れにご注意ください。

【お問合せ先】給付課（内線321～327）

## 東振協主催 健康・介護オンラインセミナー

本年度は、従来の「健康・介護」の内容に、「腸からはじめる生活習慣改善」や「メタボのための数値改善」等の「健康」系セミナーをさらに3本追加して開催いたします。

### 健康系セミナー

#### ① 肩こり・腰痛エクササイズ

肩こりや腰痛の基礎知識など

#### ② 女性の健康を知る

なぜいま女性の健康について学ぶ必要があるのかなど

#### ③ 腸からはじめる生活習慣改善

なぜ腸が大事なのか、腸の機能低下が招くリスクなど

#### ④ スリープタフネスセミナー

睡眠の重要性、良質な睡眠へのカギなど

#### ⑤ メンタルタフネスセミナー

ストレスについての基礎知識など

#### ⑥ カラダかわるセミナー

～メタボのための数値改善～

カラダを変えるってどういうこと？  
メタボ改善のための基礎知識など

先着順

参加費  
無料



### 介護系セミナー

#### ① 介護保険の基礎知識

介護保険制度の概要、介護に直面したときの心構えなど

#### ② 認知症基礎

認知症を取り巻く状況、認知症の種類・症状などの基礎知識など



【定員】1,000名（先着順となります）

- ・ご家族等と一緒に視聴する場合、代表者1名のみの申込で可とします。
- ・事業所にて複数名で受講希望の場合も、代表者1名の申込で可とします。

※視聴URL等は同事業所内に限り配布とし、従業員への周知用として利用できます。

【募集期間】令和8年1月5日（月）10時～令和8年2月27日（金）24時

【開催期間】令和8年3月2日（月）10時～令和8年3月31日（金）24時  
・全てのセミナー動画配信を一斉に開始します。

- 1本あたり約30分～50分

●オンデマンド配信（録画版）で期間中繰り返し視聴可能！

詳細・お申込みは[こちら](#)から  
(東振協HP内)



【お問合せ先】保健推進課（内線411～415）