

kenpo

健保だより

2020・Vol.055

dayori

- 特集① ———— 肩こりと腰痛 見ながら運動……3
- けんぽPress ———— 健保からのお知らせ……6
- 特集② ———— 食中毒を防ごう……15

ご自宅にお持ち帰り、
ご家族でご覧ください。



ロッテ健康保険組合

美しき世界

◎トルコ

カッパドキア



トルコ中央部の半乾燥地帯に位置する、カッパドキア。

自然遺産と文化遺産の両方の基準を満たす世界でも数少ない世界複合遺産として登録されている。

奇岩群を眼下に気球に乗るアクティビティが人気で、多くの観光客が空中散歩を楽しんでいる。





1

美しい世界

トルコ カッパドキア

3

特集①

肩こりと腰痛—見ながら運動



5

知らないと損する医療費の話

6

けんぽ

健保からのお知らせ

10

ジェネリック医薬品について

11

特集②

食中毒を防ごう



13

食べて健康

そら豆とえびの炒め煮



たけのこ入りつくねの照り焼き

15

LET'S TRY!!

漢字ひらめきクイズ

肩こり・腰痛を治そう！

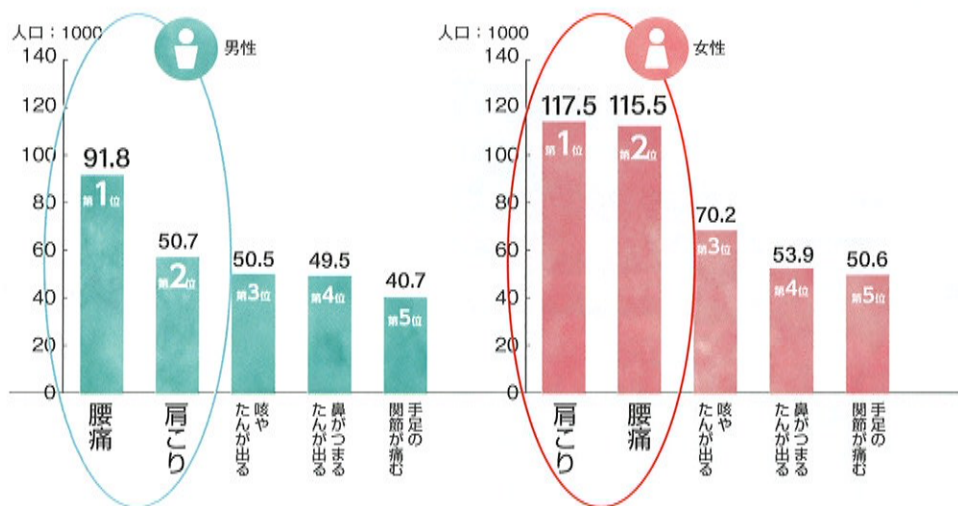
もはや、これは国民病？！



あなたの自覚症状のある病気やケガは何ですか？厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、「腰痛」は男性で1位、女性も「肩こり」に次いで2位にランクイン。一生のうちに腰痛を経験しない人の数は、成人の1割程度だとも言われます。

長時間のデスクワークや栄養の偏り、内臓疾患、そしてストレスからきている場合も！だましまし付き合っているその痛み…そのうち治る、なんて侮ってはいけませんよ。

多くの人がつらい痛みを悩んでいます！



厚生労働省：平成28年 国民生活基礎調査より

暖かい季節は、
肩こり・腰痛知らずの体づくりに最適です。



これでピリピリ肩も、ズキズキ腰もさようなら

動画ならわかりやすい! 始めやすい!

見ながら運動

どうにかしたい腰の痛みや肩のこり。エクササイズで軽減したいけど
どうすればいいの?—そんなあなたにおススメなのが“見ながら運動”です。

YouTubeの動画を見ながら指示に従って体を動かすだけ!

エクササイズ初心者でも効果的な動きができちゃいます。



さっそく
動かそう!



●肩や腰を大きく動かして筋肉をほぐす 「クリネオブレス」

運動の
ポイント

呼吸をしながら肩や腰を大きく動かします。肩や腕のねじりを入れることにより、普段あまり使わないために固まっている筋肉をほぐします。

1日の目安 小さく8回 大きく8回



肩や腰の痛みがある時は無理に行わない。



●肩や腰をしっかりねじってほぐす 「円盤投げエクササイズ」

運動の
ポイント

円盤を遠くに投げるイメージのエクササイズです。
肩や腰をしっかりねじって血行をよくします。

1日の目安 小さい動きで左右8回 大きい動きで左右8回



力を入れすぎないように。



●ゆっくりな動きでしっかり動かす 「なでなで・ぐるぐるマッサージ」

運動の
ポイント

手のひらで気になる所をしっかりなでながら肩や腰動かして
いきます。背中中で肩甲骨をしっかり動かし、血行をよくします。

1日の目安 8回



胸だけの動きにならないようにする。

知らないで損する

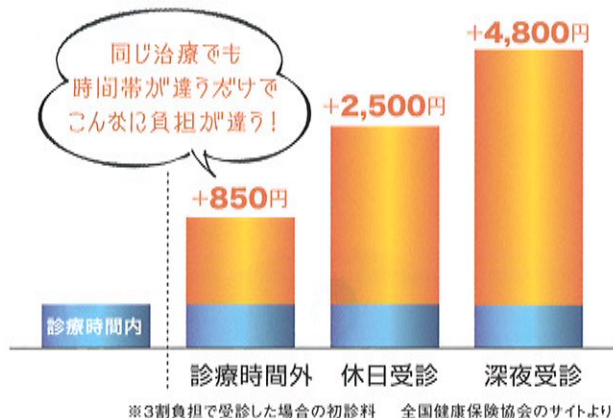
医療費のお話

病院での診療費や薬局での薬代などの医療費。自己負担分は意外と安く感じますが、実は自己負担分以外はお給料から天引きされる社会保険料でまかなわれています。医療費が膨らむと、巡り巡ってご自身の保険料や税金が上がる可能性があります。

知らないで“損”する①

時間外の受診は割増料金に！

休日や夜間など、医療機関が表示している診療時間外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに、時間外加算（健康保険適用）が請求され、割増料金になります。



知らないで“損”する②

“はしご受診”はお財布にも体にも×

同じ病気で複数の医療機関を受診する“はしご受診”。初診料がかかるとともに、同じ検査は医療費のムダに。薬の重複による副作用などの危険もあります。病院を変更したい場合は、まず、医師に相談しましょう。

ハシゴ受診

しなかった場合

1回目	初診料 2,820円 + 検査料 など
2回目	再診料 720円
3回目	再診料 720円
初・再診料の合計 4,260円	

はしご受診した場合

1回目	初診料 2,820円 + 検査料 など
2回目	初診料 2,820円 + 検査料 など
3回目	初診料 2,820円 + 検査料 など
初・再診料の合計 8,460円	

※3割負担で受診した場合 全国健康保険協会のサイトより

知らないで“損”する③

勝手に治療を中止すると再び初診料が！

自己都合で診療を中止して一定期間が過ぎると、治癒したとみなされ、その後、同じ病院で同じ病気やケガによる診察を行っても初診料がかかります（医師の指示のある場合を除く）。



知らないで“損”する④

お薬手帳を持って行くと医療費がお得になる！

「6カ月以内に同じ薬局で薬を処方してもらおう」ときに、お薬手帳を薬局に持って行くと医療費が安くなります※。

※ただし、別の薬局で処方してもらった場合や薬局の利用が6カ月以上空いてしまった場合、病院のすぐ近くにある「門前薬局」で処方してもらった場合は安くなりませんので、ご注意ください。

お薬手帳のアプリなら、忘れることがないね！



《公告 第513号》

令和2年度 予算のお知らせ

令和2年度収支予算が、令和2年2月13日に開催された第117回組合会において承認されましたのでここに公告します。

健康保険

予算総額 → 34億4,069万円 (558,010円) ※ () は一人当たり

基礎数値

被保険者数	標準報酬月額	平均年齢	保険料率(据え置き)
6,166人	325,155円	42.3歳	9.5%(事業主5.7%・被保険者3.8%)



高齢者医療制度を支えるために、皆さんの保険料が使われています。

- 後期高齢者医療制度
- 前期高齢者医療制度

この医療費をまかなうための納付金として多く使われています。納付金がロッセ健康保険組合の支出に占める割合は保険料収入の42.7%に達しています。今後、高齢化社会の進展とともに、この納付金の支出は更に増大し、健保組合の財政を悪化させる大きな要因になることが予想されます。

令和元年度決算は厳しい環境ながら黒字決算見込みで決算残金が218百万円見込まれ、令和2年度へ繰り越す予定です。

令和2年度は、前期高齢者納付金(国庫納付金)が809,556千円と前年の2.2倍に増加する見込みで、単年度収入では賸いきれず、前期繰越金及び別途積立より250,000千円繰入にて対応します。医療給付費も増加しており厳しい財政となりますが、前年同様保険料率9.5%で据え置きます。

介護保険

予算総額 3億4,198万円 保険料率1.62%→1.82%(改定)

基礎数値

被保険者数	標準報酬月額	収入		支出	
3,363人	355,130円	科目	予算	科目	予算
保険料率	被保険者等1人当り額	介護保険収入	340,398円	介護保険収入	325,000円
1.82%	101,219円	繰越金・他	1,590円	予備費	16,988円
		合計	341,988円	合計	341,988円

令和2年度介護納付金は325,000千円の見込みで現在の保険料率1.62%では賸えない状況です。準備金にも余裕がなく、さらに今後も納付金が増える事が予想されます。現状の保険料1.62%から1.82%へ改定させて頂きます(労使折半)。

主な
保健事業

加入者の健康増進

加入者の健康サポート

事業会社の健康経営サポート

- 健康ポータルの変更、健康情報の発信
- 健康ウォーキング実施
- スポーツジム法人会員登録
- 健診のサポート、インフルエンザ予防接種補助
- 疾病予防、特定保健指導、禁煙サポート
- 産業医面談重症化予防
- レシピデータ分析及び課題抽出
- データヘルス計画サポート

新健康ポータルサイト「ハピルス」のご案内

現在、皆様に提供している健康ポータルサイト「けんぽのココカラダ」のサービスが3月31日をもって終了することになりました。かわりに、新しい健康ポータルサイト「ハピルス」をご提供致します。

これまでの各種健診の申し込みはもちろん、加入者の皆様の健康管理にお役立てできるサイトです。積極的な活用をお願い申し上げます。

各種健診のご案内と予約

◆生活習慣病健診(30歳～74歳の方)

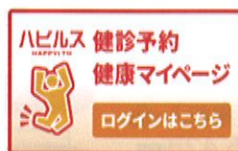
対象→被扶養者、任意継続(被保険者・被扶養者)
※被保険者の方は事業主健診をご利用ください。

◆短期人間ドック(35歳～74歳の方)

対象→被保険者、被扶養者(配偶者)

予約期間:2020年3月17日～2021年1月31日

受診期間:2020年4月 1日～2021年2月28日



申込方法 ロッテ健保組合HP ハピルス ログイン後 健診予約サイトより実施 ※パソコン・スマホが無い場合はハガキ・FAXにて申し込みができます。

健康ポータル

「ハピルス」のご紹介

みなさんの健康意識向上と健康につながる取り組み(行動)の「きっかけづくり」と「習慣化」を支援するためのポータルサイトです。

ぜひ、サイトURLをPCや携帯電話のお気に入りに登録し、健康的な身体の保持・改善にご活用ください。



- 目標体重を設定、体型チェック → ベストプロポーションとなる目標体重を設定して生活習慣改善を促します。
- 健康診断結果を経年管理 → 健診結果を5年間遡り確認できます。からだの変化を確認できます。
- 診断結果をもとに病気予防生活アドバイス → 要注意の症状をリスクアイコンで表示。予防・改善のアドバイスを掲載します。
- 医療費のお知らせ → 毎月の医療費簡単に管理できます。
- ジェネリック医薬品の履歴と差額通知 → ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を確認できます。
- 健康状態に合った健康コラムの発信 → 各自の健康状態に合わせて健康に関するコラムを提供します。

《公告 第514号》 令和2年度任意継続被保険者の保険料率のお知らせ

任意継続被保険者の方の保険料率は以下の通りとなります。

保険料計算の基礎となる任意継続被保険者の標準報酬月額、退職時の標準報酬月額か、前年度9月30日現在の当組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額(令和2年度に適用される標準報酬月額は32万円)のいずれか低い額となります。

保険料率

◆一般保険料率	9.37%
◆調整保険料率	0.13%
◆介護保険料率	1.82%(40歳以上65歳未満対象)

柔道整復師(整骨院・接骨院)での 施術内容等の照会にご協力ください

ロッテ健康保険組合では、皆様からいただいた保険料を有効に活用するため、健康づくり事業や医療費低減施策を行っておりますが、年々医療費は増加傾向にあります。

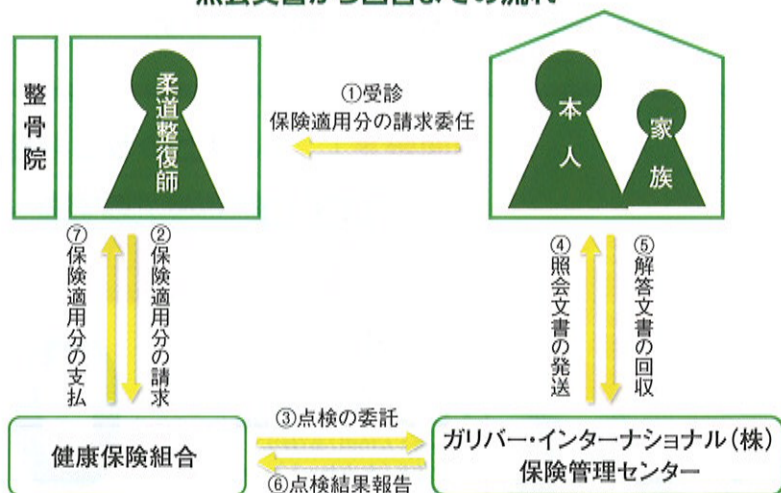
この度「医療費適性化」の一環として、皆様が柔道整復師(整骨院・接骨院)で受診されました施術内容・施術経過・負傷原因等を外部機関に委託し、照会させていただくことになりました。この照会は、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのものであり、点検機関(ガリバー・インターナショナル(株) 所在地:東京都中央区)に健康保険組合が業務委託しております。点検機関より皆様に、確認のための照会文書「柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診に伴う確認について」を送付させて頂くことがあります。

封書が送られてきましたら、回答をご記入のうえ期限までに必ず「保険管理センター」宛にご返送ください。この照会は、受診した数カ月後の送付になりますので、確認のためにも領収書等の保管をお願いいたします。

なお、平成17年度4月施行の個人情報保護法に基づき、ご回答いただきました内容につきましては、委託先との間で「整復師に確認する際の資料としてのみ使用する」旨の契約書を交わしております。

令和2年5月より照会を開始させていただきます。今後とも、ロッテ健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をお願い申し上げます。

照会文書から回答までの流れ



※ご不明な点はロッテ健康保険までお問い合わせ下さい。

Tel 03-5388-5625

Fax 03-5388-6391

- ① 受療
- ② 請求書(療養費支給申請書)
- ③ 内容点検依頼
- ④ 施術内容に関する照会・確認
- ⑤ 回答
- ⑥ 点検結果
- ⑦ 支払

《公告 第504号・第505号・510号・511号・512号》

組合会 議員就職・理事就職・監事就職・常務理事就職の公告

令和元年11月20日	互選議員	森田 宅麻	(株式会社ロッテ九州工場)
令和元年11月21日	互選理事	森 考喜	(株式会社ロッテ浦和工場)
	互選理事	伊崎田 亮	(株式会社ロッテ狭山工場)
令和元年12月20日	互選議員	境田 力	(株式会社千葉ロッテマリーンズ)
令和元年12月21日	選定理事	小網 弓太	(株式会社ロッテ本社)
	常務理事	清野 康代	(株式会社ロッテHD)

いち押し保健事業

健保組合として、加入者の皆様の健康をお守りするため
加入者の喫煙率削減に取り組みます！

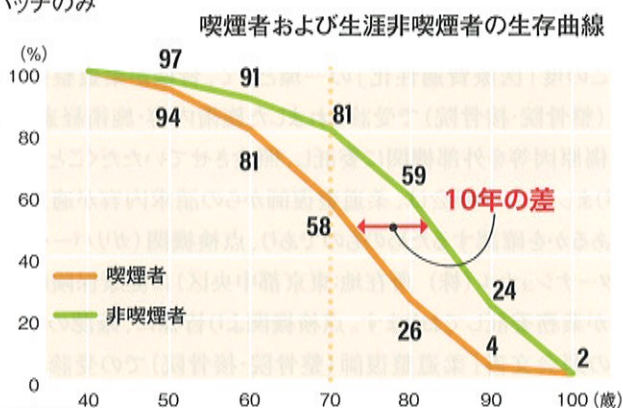


- 実施期間** ①申請期間:2020年4月1日～9月30日
②精算期間:2021年1月31日まで
- 対象者** ロッテ健康保険組合 被保険者で現在、喫煙をしていて、禁煙の意志がある方
- 補助内容** ①禁煙外来受診コース
②禁煙補助剤コース(ドラッグストアで購入)*ニコチンパッチのみ
- 補助金額** 各コースとも自己負担分のうち10,000円を補助
*治療完了前に禁煙に成功した方・途中リタイアした方等で自己負担分1万円を下回る方は、自己負担額の7割を補助。
*既に禁煙費用補助事業に参加した方は対象外とします。
- 実施方法** 詳細はHPをご覧ください。

健康に働き続けるには禁煙が大事！

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。
健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

出典:Doll R, et al.:BMJ.328(7455):1519,2004より作図



ロッテ健保喫煙者割合

加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代～
26.4%	30.5%	5.1%	38.3%	13.7%	24.0%	27.5%	30.7%

期間限定 4/4(土) ▶ 5/31(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々8,580円(税込) Monthly コーポレート会員

・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

最大2ヶ月間 0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回1,650円(税込)

1Day コーポレート会員

・レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 0円

入会するなら、今スグに!
らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※本特典は新規入会の方に限ります。※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。



第一印象は、カラダから。

カラダを動かすと、
表情も輝き、第一印象もUP!

カラダが健康だと、ココロも充実!
自然と表情も輝いてきます。
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを!



RENAISSANCE

お問い合わせ

03-5600-5399

平日/ 10:00~17:30

店舗の詳細は ▶

ルネサンス 店舗一覧

検索

ジェネリック医薬品は従来のお薬(先発医薬品)と同じ効き目で

カラダにもお財布にもやさしい 安心安全なお薬です。



カラダに
やさしい

ジェネリック医薬品への切り替えが心配な方には
お試し調剤から始めることができます!

ジェネリック医薬品にいきなり全部を変える必要はありません。
試みに短期間だけ変えることができます。

例えば1か月分の処方が出ていても、そのうちの数日分をジェネリック医薬品で処方してもらい、問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品に変えてもらうことができます。

また、ジェネリック医薬品に切り替えるときは、複数の種類を一度に変えるのではなく、1種類ずつ変えていきます。そうすることでより安全に効果を確認し、ながらジェネリック医薬品に切り替えることができます。

まずは1週間だけ、
ジェネリックを
使ってみたいんですが...



カラダに
やさしい

長期利用や複数のお薬を
**ジェネリック医薬品に変えると
家計の節約にもつながります!**

薬代が安くなった分で、
どこか旅行に行こうかな



CASE
1

糖尿病の人の場合

食後の血糖値の上昇を抑える薬
(ベイスン錠0.2mgを1日3錠)



CASE
2

高血圧の人の場合

血圧を上げる物質の生成を抑える薬
(レニベース錠10mgを1日1錠)



食中毒を防ごう

監修

医療法人社団めぐみ会自由が丘メディカルプラザ

院長 **安成 英輔 先生**

略歴

順天堂大学大学院医学研究科(博士課程)卒業

順天堂大学医学部附属順天堂医院

代謝内分泌内科 非常勤助教

はじめに～

冬も終わり、徐々に暖かさを感じる季節となりました。皆様、食中毒の経験はありますか？ 本格的には暖かくなると食中毒は増える傾向にあります。なぜ、増えるのかというと、その理由の1つが「高温多湿な環境」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20度）で活発に増殖し始め、人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また細菌の多くはジメとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めるわけです。本格的に暖かくなる前に食中毒について勉強しておきましょう。



食中毒はあなどれない



「食中毒」は食品に起因する腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの「症状の総称」です。これらの症状は、腸内で細菌やウイルスが増殖したことにより胃腸機能が低下したことによって引き起こされたものであり、その原因によって様々なものが数日から二週間程度続きます。そして下痢や嘔吐を繰り返すことで細菌やウイルスが体外に排出されると、症状も徐々に緩和されます。

しかしこの下痢や嘔吐が長時間続くと、水分や電解質が体外へ排出され脱水症状を引き起こし、重症化すると死亡することもあります。特に小児や高齢者の場合は脱水が進んで深刻な状態へ進行する場合があります。

食中毒の原因は??



食中毒の原因となる物質は、化学物質から自然毒まで多種多様ですが、主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。さらに細菌が原因となる食中毒は、大きく「感染型」と「毒素型」に分けられます。

細菌性

感染型食中毒

食品中の細菌が食べることによって体内に入り、腸の中で増殖し、食中毒を起こします。比較的暖かい時期に多いタイプです。



毒素型食中毒

食品中で増殖した細菌から発生する毒素を食べることによって食中毒を起こします。

この場合、加熱などによって細菌自体を殺菌しても、毒素が耐熱性であれば食中毒になってしまいます。



ウイルス性

食中毒

ウイルスが原因となる食中毒です。細菌性と違い、冬に発生のピークを迎えます。



食中毒を防ぐポイント

ヒトの腸内フローラは、「善玉菌」「悪玉菌」と、「日和見菌」に分けられます。これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。腸内細菌の中で一番数が多い菌は中間の菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。腸内フローラのベストなバランスは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割といわれています。しかし、ストレス、加齢による善玉菌の減少、偏食などによって、悪玉菌が優勢になり、腸内フローラのバランスが乱れることがあります。体の健康には、この腸内細菌に占めるビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。



1 清潔を保つ

- 調理の前後・最中も頻繁に手を洗う。
- 調理器具(まな板など)、ふきんは洗浄、消毒する。
- 調理場や食材を、昆虫や動物の害から守る。



2 生の食品と加熱済み食品とを分ける

- 生の食品と加熱済み食品それぞれに、調理器具や容器を分けて使う。

3 しっかり加熱する

- 特に肉類、卵および魚介類はよく加熱する。
- 中心温度が70℃以上になるよう加熱する。
- 調理済みの食品はよく再加熱する。

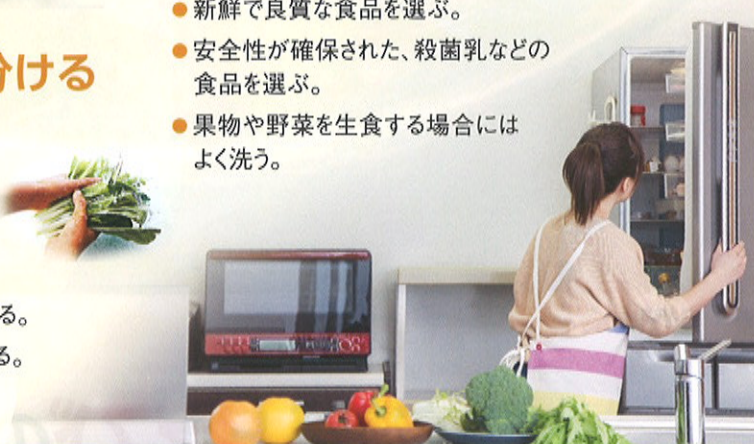


4 安全な温度に保つ

- 調理済み食品を室温に2時間以上置かない。
- 食品保存は5℃以下、食べる際は60℃以上を保つ。
- 冷凍された食品を室温で解凍しない。

5 安全な水と原材料を使う

- 新鮮で良質な食品を選ぶ。
- 安全性が確保された、殺菌乳などの食品を選ぶ。
- 果物や野菜を生食する場合にはよく洗う。



食中毒かもしれない…と思ったら?



下痢や嘔吐をしたら、理由に関わらず、まずはしっかりとこまめに水分を摂りましょう。食中毒の時は、原因物質をなるべく早く体の外へ出してもらうことが大切です。

吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、逆にそれらが体内から出ていかないため、症状が長引いたり、重症化することがあります。自分で勝手に判断して薬を飲まずに、まず病院で診てもらいましょう。

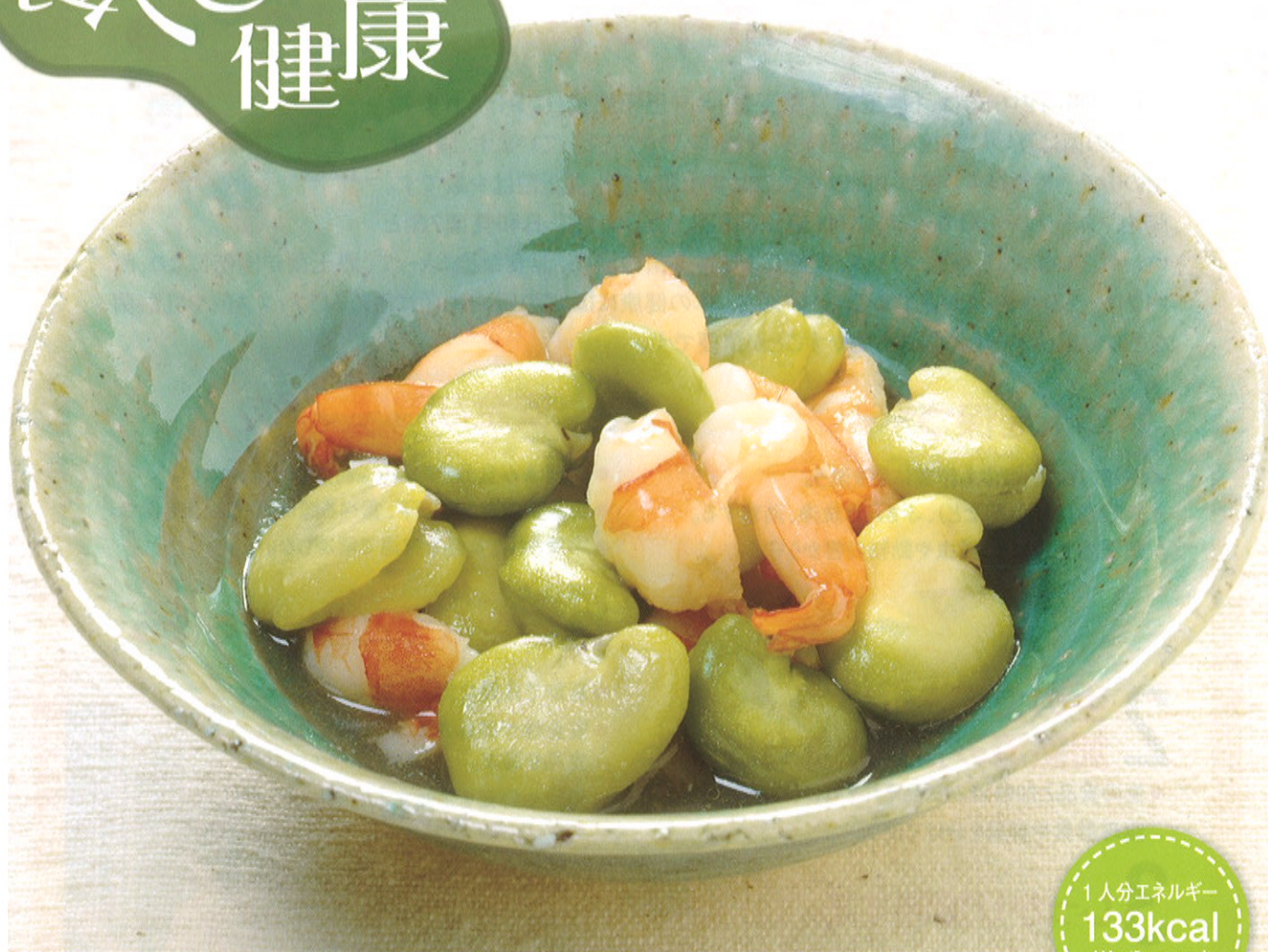
ご家族にうつさないようにするには?



うつらない・うつさないために、特に調理の前、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後には、よく手を洗いましょう。

当然、食中毒にかかっている可能性のある人は…

- ① 調理を控えましょう。
- ② 自身が使った食器や調理器具は、洗剤で洗うだけでなく、沸騰した熱湯をかけて消毒しましょう。
- ③ 家族の中で最後に風呂に入るようにしましょう。そして使用後は湯舟のお湯は変えましょう。



料理撮影：石塚英夫

1人分エネルギー
133kcal
(塩分 0.9g)

そら豆とえびの炒め煮

えびと旬のそら豆と合わせた、彩りのよい手軽な副菜です。

〈材料 2人分〉

- ・そら豆(さやなし) …………… 150g
- ・えび …………… 5〜6尾(100g)
 - ・塩 …………… 少々
 - ・酒 …………… 大さじ1/2
- ・油 …………… 大さじ1/2
- A
 - 水 …………… 50ml
 - 酒 …………… 大さじ1/2
 - スープの素 …………… 小さじ1/4
 - 塩 …………… 少々
 - こしょう …………… 少々
 - かたくり粉 …………… 小さじ1/2
 - 水 …………… 小さじ1

●作り方《15分》●

- 1 そら豆はかためにゆでて、皮をむきます。
- 2 えびは殻と背わたをとり、3つにそぎ切りにして、塩と酒をふります。
- 3 フライパンに油を温め、えびをさっといためてとり出します。
そら豆をいためてAを加え、3〜4分煮てから、えびをもどし入れます。
水溶きかたくり粉でとろみをつけます。





料理撮影：大井一範

1人分エネルギー
260kcal
(塩分 2.2g)

たけのこ入りつくねの照り焼き

つけあわせにも、つくねの中にもたけのこを加えて、食感のアクセントに。

〈材料 1人分〉

- とりひき肉 …………… 150g
- しいたけ …………… 2個
- ゆでたけのこ …………… 30g
- | | | |
|---|-------------|--------|
| A | 塩 …………… | 小さじ1/4 |
| | こしょう …………… | 少々 |
| | 酒 …………… | 大さじ1 |
| | かたくり粉 …………… | 大さじ1 |
- 油 …………… 大さじ1/2
- | | | |
|---|------------|------|
| B | 酒 …………… | 大さじ1 |
| | しょうゆ …………… | 大さじ1 |
| | バター …………… | 10g |
- ゆでたけのこ(つけあわせ用) 100g
- さやえんどう…………… 30g

…………… ● 作り方《15分》 ● ……………

- ① しいたけは粗みじん切り、たけのこ(つくね用)は1~2cm長さの細切りにして、ボールに入れます。
- ② たけのこ(つけあわせ用)は5cm長さの薄切りにします。さやえんどうは筋をとり、色よくゆでます。
- ③ ①にひき肉、Aを混ぜます。4個の小判形にまとめます。
- ④ フライパンに油を温め、③を中火で焼きます。焼き色がついたら裏返して弱火にし、あいたところに②を加えてふたをします。2~3分焼いて火が通ったら、Bを加えて全体にからめます。



漢字ひらめき

LET'S TRY!! クイズ

刷
革 **A** 人
間

A と **B** に入る
漢字を組み合わせて
できる言葉は
何でしょうか?

ヒント
「〇〇を飲むと寿命が伸びる」
と昔から言われる縁起物です。

無
緑 **B** 道
屋

A →
B →

※正解は次号で発表します。

前号の
正解

D スポーツドリンク 125kcal

スポーツドリンクやジュースなどに含まれる糖分は、吸収が早く血糖値や中性脂肪を上昇させやすいので注意が必要です。「カロリー控えめ」「カロリーオフ」「ノンカロリー」等と表示がされていても、カロリーはあります。例えば、100mlあたり約20kcalの場合、500mlでは約100kcalで、約25gの糖分に相当します。「毎日では飲まない」「飲むならコップ1杯」など、飲み物も計画的に飲むようにしましょう。水分補給や、のどの渇きを潤す際は、水や、緑茶などを飲むことがおすすめです。

飲み物を砂糖の量に換算すると

	スポーツドリンク (500ml)	125kcal		シュガー 約10本分
	フルーツジュース (200ml)	115kcal		シュガー 約10本分
	野菜ジュース (350ml)	120kcal		シュガー 約10本分
	缶コーヒー (190ml)	70kcal		シュガー 約6本分

歯科健診センターの〈無料歯科健診〉で健康に！

健診
コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み
流れ

お申し込み

歯科健診センターへ
予約

予約

歯科健診センターから
医院に予約

確認

詳細決定後、センターより
「歯科健診ご案内」メールを
送信

健診当日

「歯科健診ご案内」メールを
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み
方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、
この〈無料歯科健診〉は受けられません。

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報を
ご覧いただけます。

WEB & 携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

申し込み

- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
- 健診希望日は、二週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健診・治療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：株式会社歯科健診センター TEL:03-5210-5603



●表紙イラスト

『きりんの親子』……きのしたこうきん (17歳) ※応募時の年齢を記しています。

障がいのある子どもたちの絵画コンクール「第16回キラキラとアートコンクール」の応募作品です。

「キラキラとアートコンクール」は、障がいのある子どもたちの可能性を応援したい、との想いから

2002年に三菱地所(株)がスタートしたCSR活動です。

(協力)社会福祉法人東京コロニー