



歯科健診助成制度のご案内

虫歯や歯周病は早期発見・早期治療により治療期間や治療費用の削減が可能です。

近年では、歯周病が糖尿病などの生活習慣病に関連していることが強く疑われており、口腔内だけでなく、体全体にまで悪影響を及ぼしていると言われています。

いつまでも健康な生活を送るためには、日々の生活の質〔QOL (Quality Of Life) 〕を維持、向上させていく必要があります。爽やかで健康な歯と歯茎を保持するためにも、生活習慣病を予防するためにも、年に1度は、歯科健診による口腔内の定期点検をお受けください。

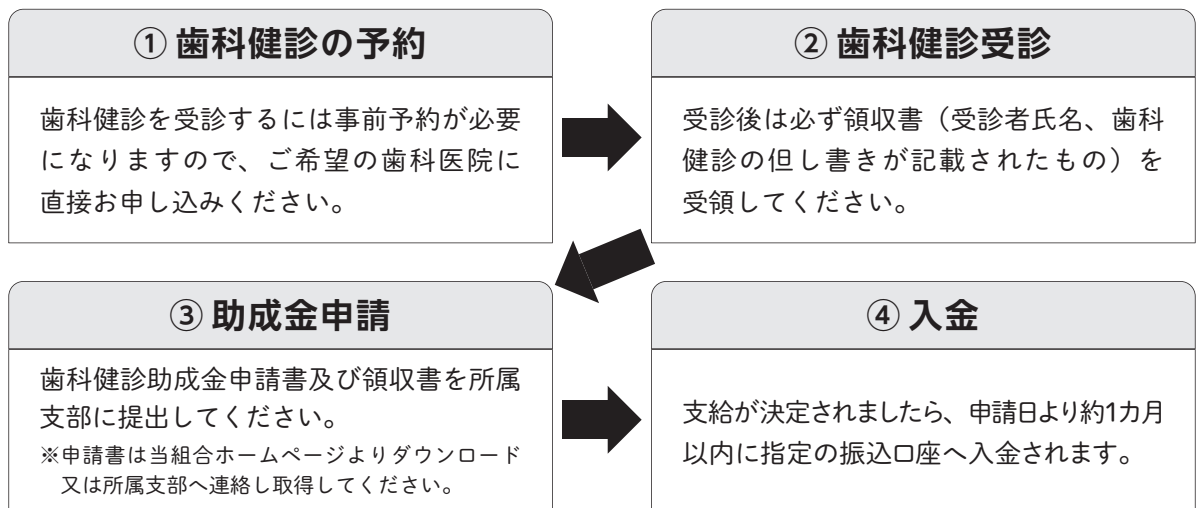
 実施要項	1. 対象者：12歳以上	
	2. 健診内容：歯科医院により異なります	
	3. 助成額：上限額 4,400円	
	4. 助成回数：年度内1名につき1回限り	
	5. 実施期間：通年	
	6. 申請期限：受診日より3カ月以内	
	7. 申請書類：①歯科健診助成金申請書、②領収書	

注意点

- ・ 歯科健診を受けようとする医院には、必ず事前に自由診療（本人10割負担）による歯科健診が受診できるかどうかご確認ください。
- ・ 被保険者証を使用して歯科健診を受けた場合は、歯科健診助成制度の支給対象外となります。
- ・ 自由診療による歯科健診を受診した結果、虫歯や歯石除去などの治療が必要となった場合は、改めて窓口で被保険者証を提示し、医師と相談のうえ治療を開始してください。

※ 治療行為で発生する個人負担金については、歯科健診助成制度の支給対象外となります。

歯科健診受診から申請までの流れ



保健師 からの お知らせコーナー

職別国保には保健師が在籍しており、被保険者の皆様の健康づくりを支援しています。健康に関するお悩みや健診結果の見方など、お気軽にご相談ください。

保健師って
どんな仕事？

保健師は、看護師資格と保健師資格を保有しており、健康上の様々な問題の「予防」をお手伝いする専門職です。病気の発症予防、重症化予防に向けた取り組みを通して、皆様の健康の保持増進を支援しています。

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、保健師がご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

保健指導

健診の結果、血圧・脂質・血糖のいずれかの項目で受診を勧める基準値よりも高い数値であった方に対し、保健師が訪問または電話にて保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主とした講話を行います（テーマについてはご希望をお伺いします）。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのためにぜひお申し込みください。

●お申し込み先：
075-801-0478 (平日 9:00 ~ 17:00)

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談等について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

●専用ダイヤル：
075-496-5544

保健師のつぶやき

新年度がスタートしましたね。皆様、昨年度は健診を受けられましたか？
自覚症状が特になくても、実は体が SOS サインを出していることも…。
年に一度必ず受けていただき、健診の結果、保健指導の対象となられた場合には積極的にご利用ください。

また、次ページではストレス対処法についてお伝えしています。
何かとストレスがかかりやすい春、「3つのR」を特に意識して実践してみましょう。



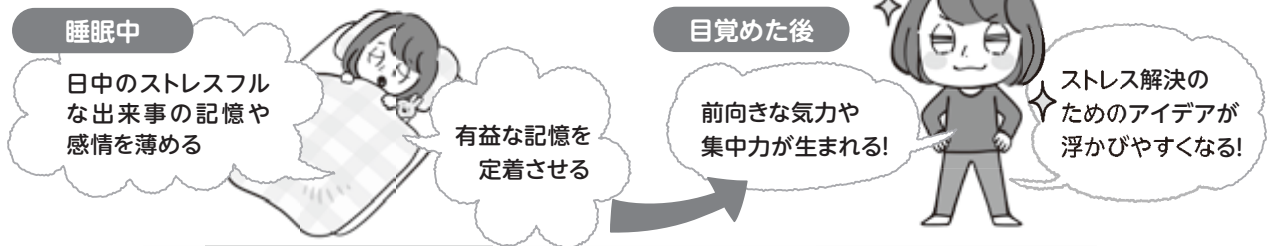
『3つのR』知っていますか？

日々生きていくと避けては通れないストレス。適度なストレスは心を引き締めて、仕事の能率を上げたり心地よい緊張感を与えてくれますが、過剰にかかると心身が適応しきれなくなり、様々なダメージが生じます。ストレスへの対処法は人それぞれですが、今回はその基本となる『3つのR』をご紹介します。

ストレス対処 3つのR

① Rest (レスト) : 休める

まず十分な睡眠が身体だけでなく心の健康を守る上でも不可欠です。また「休む時は休む」を心がけ、オンとオフの切り替えも大切に！



② Relaxation (リラクゼーション) : ゆるめる

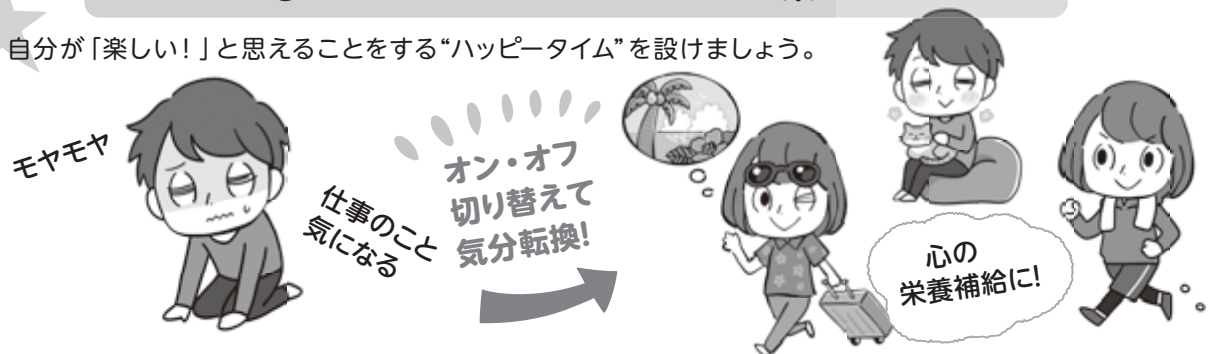
ストレスがかかっていると、知らず知らずのうちに心と体はかたまりがち。ストレッチや深呼吸、音楽などでこまめに心身の緊張を“ゆるめる”よう心がけましょう。

ストレスがかかっていると…



③ Recreation (レクリエーション) : 楽しむ

自分が「楽しい!」と思えることをする“ハッピータイム”を設けましょう。



注意

- 心身のエネルギー残量が少ない時に無理に③レクリエーションを行うと、逆効果で疲労が上乗せされてしまいます。疲れた時はまず①レスト、②リラクゼーションを優先させましょう。
- 飲酒や喫煙、過食によるストレス発散は避けましょう。健康に悪影響が出ないような楽しみを探し、増やしていきましょう。