

あなたのココロとカラダの元気を応援します

# My Health

no.  
**106**  
2020  
autumn

- 2 健保財政が急激に悪化  
新型コロナの影響により  
保険料収入が 4,000 億円減少
- 4 保険料のしくみ
- 6 白い宝石のはなし  
コロナの時代 こんな時こそ口腔ケアを!
- 7 2020年度 家族健診申し込み受付中(無料)  
今だからこそ健康診断を受けましょう
- 8 インフルエンザ&新型コロナウイルス  
同時流行に備えよう!
- 10 はたらく世代の健康力UP 運動講座  
腰痛の予防・軽減
- 11 クイズ 禁煙トリビア/  
心の不具合、ときほどこきます
- 12 健保掲示板

IBM パレット

インフルエンザ&新型コロナウイルス  
同時流行に備えよう!

日本アイ・ビー・エム健康保険組合  
<https://www.ibmjapankenpo.jp>



# 健保財政が急激に悪化 新型コロナの影響により 保険料収入が4,000億円減少

調査は151組合を抽出して今年6月に実施。調査対象となった151組合の被保険者は441万人、被扶養者は273万人で、健保組合全体の約4分の1を占める。

## 健康保険組合連合会「新型コロナウイルス拡大の影響による 健保組合の財政影響に関する緊急調査」

新型コロナウイルスの感染拡大は健保組合の財政にも大きな影響を及ぼしています。

健康保険組合連合会（健保連）はこのほど、「新型コロナウイルス拡大の影響による健保組合の財政影響に関する緊急調査」をまとめ、急激な財政悪化が見込まれる健保組合の財政状況を報告しました。

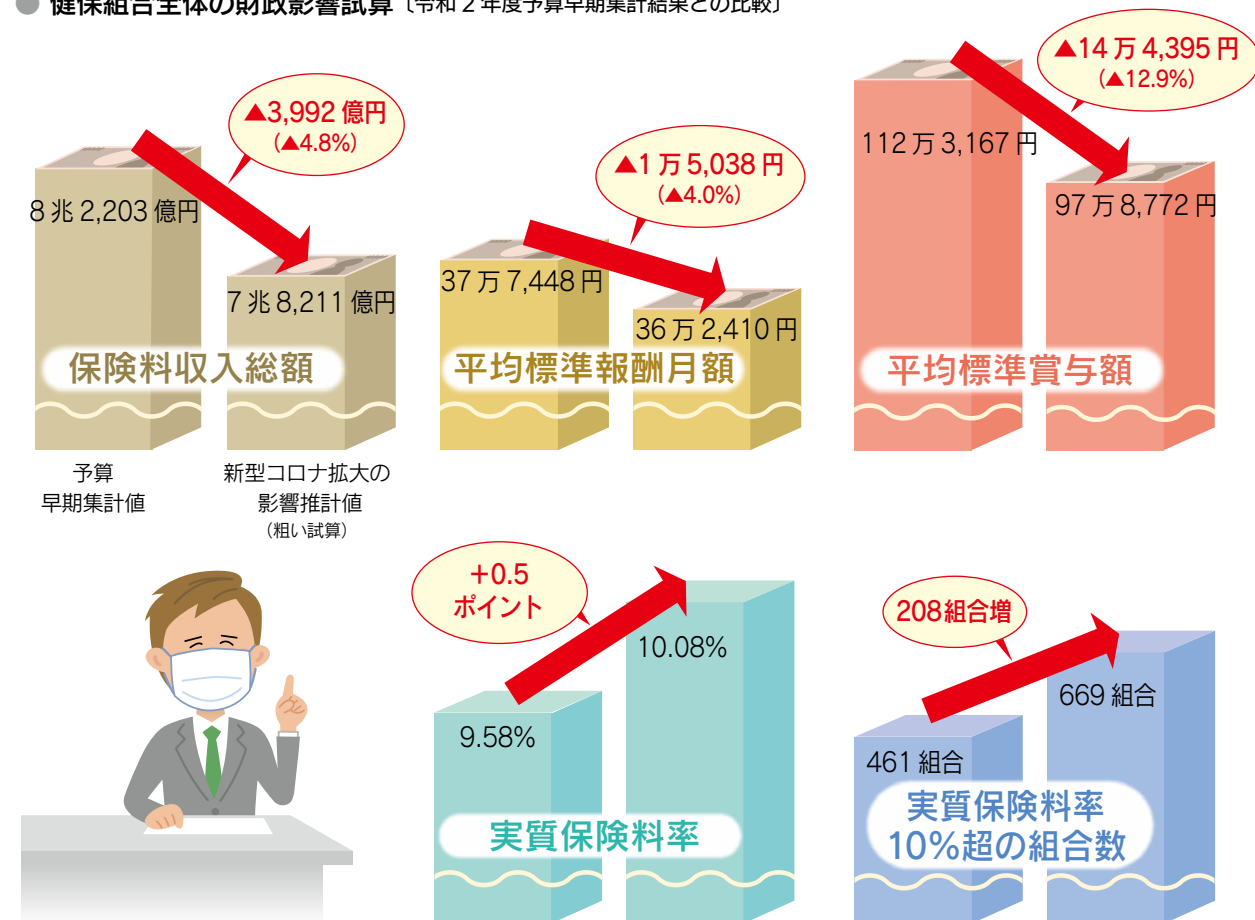
## 実質保険料率は10%超

調査結果によると、1人当たりの平均標準報酬月額が▲4.0%、平均標準賞与額は▲12.9%と大幅な減少が見込まれ\*、全健保組合の保険料収入総額は7兆8,211億円と、2年度当初予算時の8兆2,203億円に比べ3,992億円（4.8%）減少しています。

単年度収支を均衡させるための実質保険料率は、2年度当初予算時の9.58%から10.08%と協会けんぽの全国平均保険料率（10%）を上回りました。10%を超える健保組合は669組合と、全健保組合の半数近くを占めると推計され、健保組合の解散を誘発しかねない結果となっています。

\*業態別にみると、標準報酬月額で減少率が大きかったのは、「教育・学習支援業」（▲15.0%）、「宿泊業、飲食サービス業」（▲7.2%）、「卸売業」（▲6.7%）。標準賞与額では、「宿泊業、飲食サービス業」（▲54.0%）が最も大きく、「その他のサービス業」（▲36.7%）、「教育・学習支援業」（▲35.0%）。

### ● 健保組合全体の財政影響試算（令和2年度予算早期集計結果との比較）



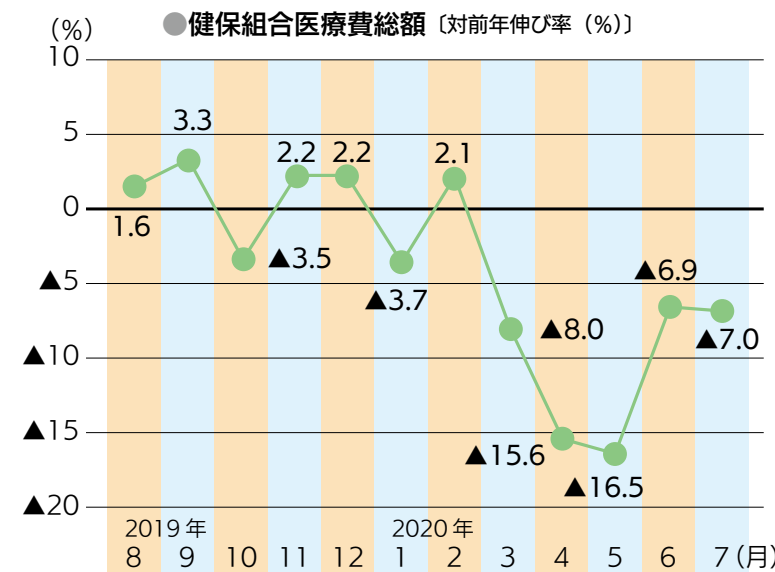
## リーマンショックに匹敵する影響

リーマンショック前後の2007年度と2009年度を比較すると、平均標準報酬月額は▲2.0%、平均標準賞与額は▲15.2%となっており、今回の新型コロナウイルス感染拡大の影響は、リーマンショックと同等、あるいはそれを超えるものと見込まれます。

今後の状況によってはさらに標準報酬月額や標準賞与額が減少することも見込まれるため、財政にさらなる悪影響を及ぼす可能性があります。

## 医療費総額は大きく減少

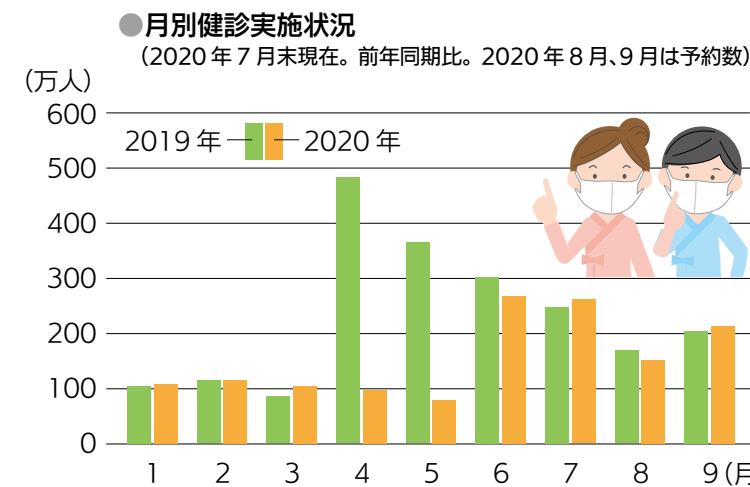
同じく健保連が公表した健保組合医療費の最近の動向によると、医療費総額は4月が前年比15.6%減、5月が同16.5%減で、それぞれ大きく減少していることが明らかになりました。受診控えによる患者減が影響していると見られますが、6月以降は戻りつつあります。



## 健診受診者数は700万人減少

（一社）日本総合健診医学会、（公社）全国労働衛生団体連合会が公表した「新型コロナウイルス感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響の実態調査結果」によると、2020年1月～9月の健診受診者数は約1,400万人で、前年同期と比べて約700万人減少していることがわかりました。

4月、5月の受診者数は約8割減少しており、その後戻りつつありますが、今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性があるとして分析しています。



財政影響に関する緊急調査は、医療費などの支出額は2020年度当初予算時のデータを使用して推計されているため、財政への影響は軽減される可能性があります。一方、今後受診控えの反動や重症化による医療費の増加も考えられ、見通しは極めて不透明です。

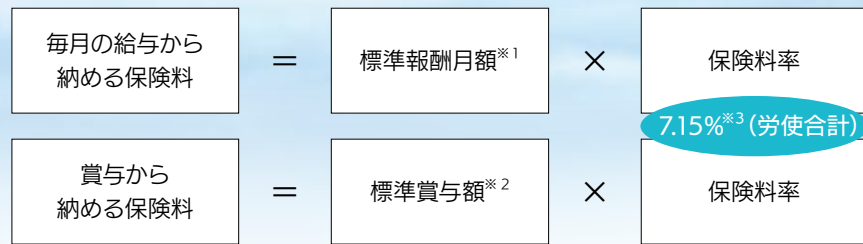
当健保組合は、経済状況や医療費の動向など、さまざまな要素を注視しながら運営にあたってまいります。

# 保険料のしくみ

日本では国民全員が公的医療保険に加入することになっており、みなさんは入社すると同時に健保組合に加入します。みなさんは給与から保険料を納めることになり、また、会社も保険料を納めています。健保組合にはさまざまな仕事がありますが、保険料はその財源となる大切なものです。

## 保険料は収入額に応じて給与等から差し引かれます

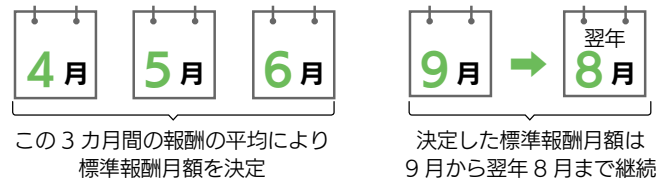
保険料は毎月の給与から差し引かれます。また、賞与が支給される場合も同じように保険料を差し引かれます。保険料の額は、収入額に応じて決められます。



- ※1 保険料の算出を簡略化するため、給与の月額を1～50の等級に分けて仮の報酬を決めます。これを標準報酬月額といいます。
- ※2 賞与から1,000円未満の端数を切り捨てた額（年間573万円を上限）。
- ※3 当健保組合令和2年度保険料率。
- ※任意継続および特例退職被保険者の標準報酬月額は別途定められています。

## 毎年1回、標準報酬月額は決め直されます 定時決定

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに、7月1日現在で決め直されます。決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料（原則10月分給与から控除）から翌年の8月分まで使われます。

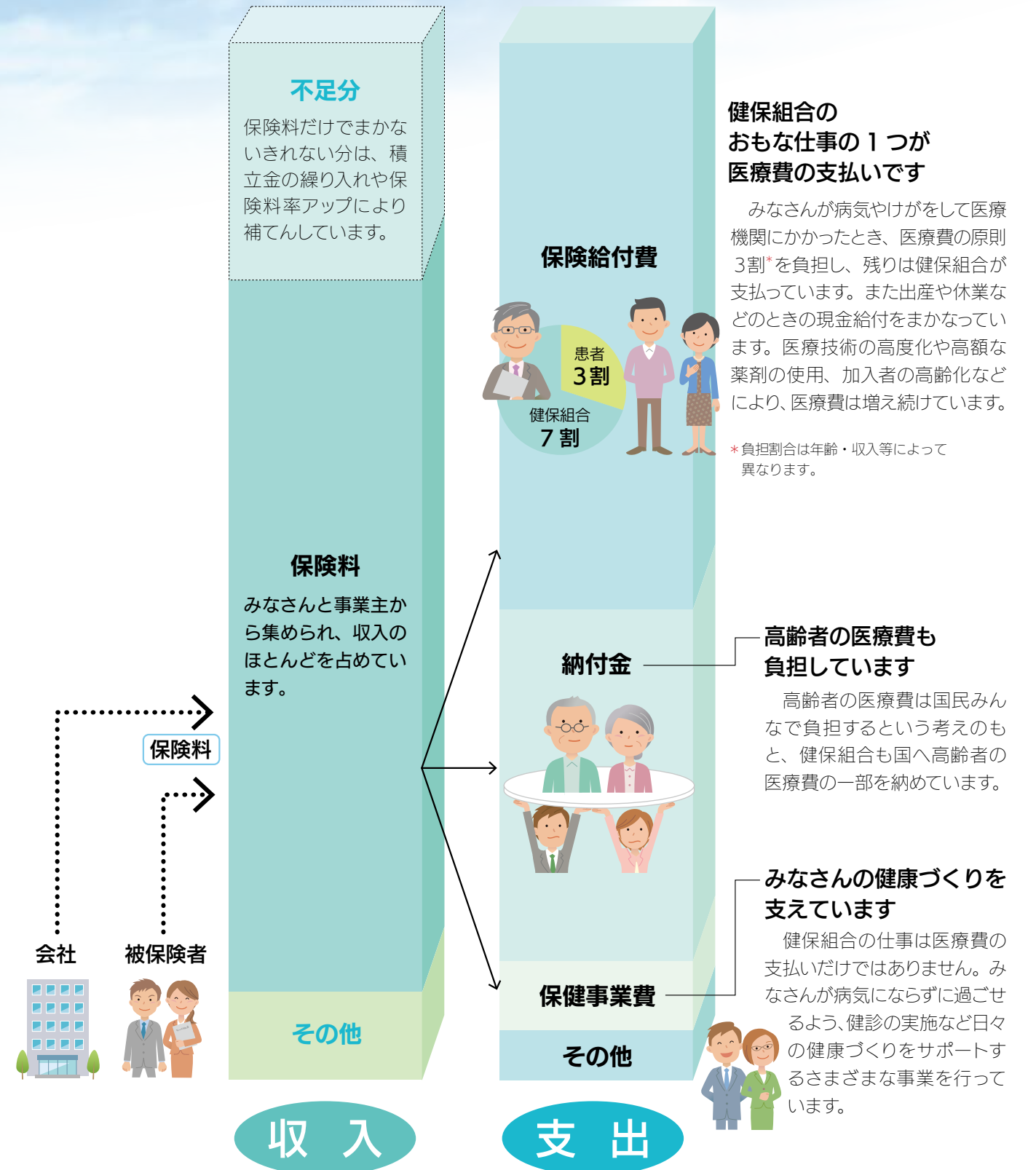


## 定時決定以外に こんなとき標準報酬月額が決められます

<b>就職したとき</b> 資格取得時決定	初任給等を基礎にして決められます。	
<b>報酬が大幅に変わったとき</b> 随時改定	昇給などにより3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、決め直されます。	
<b>産前産後休業が終わったとき</b> 産前産後休業終了時改定	産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。	
<b>育児休業等が終わったとき</b> 育児休業等終了時改定	育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が変わった場合は、被保険者の申し出により、決め直されます。	

## 保険料は健保組合の仕事の大切な財源です

健保組合は、みなさんから集めた保険料をもとに、事業を運営しています。







# コロナの代 時 代 こんな時こそ口腔ケアを!

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

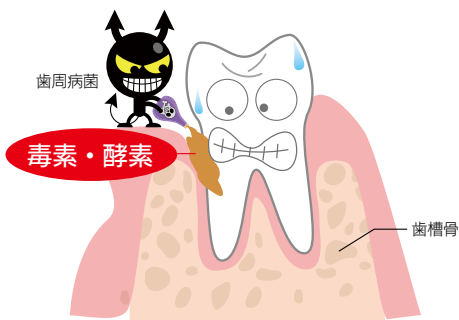
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、皆さんの生活も一変したことでしょう。今回は、こんな時代のお口のケアについて取り上げます。

### Q1. 口腔ケアは新型コロナウイルス感染予防に有効ですか?

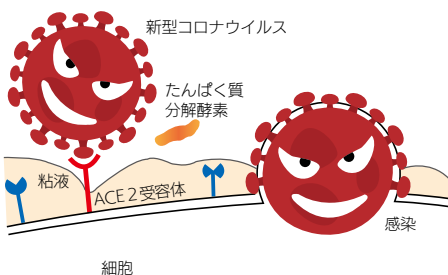
新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) に関しては、まだ解明中であり、残念ながらこの質問に対する正確な答えは出ていません。一方、最近の研究では、お口の中を清潔にする口腔ケアを行うと、高齢者の誤嚥性肺炎の発症率やインフルエンザウイルスへの感染率が低下することが分かっています。

インフルエンザでは、口腔ケアが不十分で口の中に細菌 (特に歯周病菌) が多いと、歯周病菌が作り出すたんぱく質分解酵素 (プロテアーゼ) が粘膜の細胞の表面を破壊し、インフルエンザウイルスが細胞に付着しやすくなったり、細胞内に侵入しやすくなったり

図1



歯周病菌の産生したたんぱく質分解酵素が粘膜を破壊し、新型コロナウイルスは ACE2 受容体と結合して細胞内へ侵入する



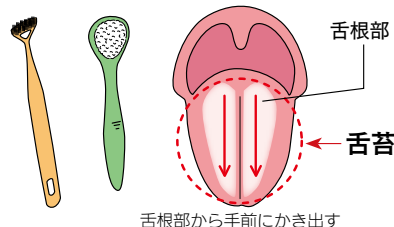
します。口腔ケアで感染率が低下するのは、この菌の量を少なくすることでインフルエンザウイルスの付着、侵入が減るからと考えられています。

新型コロナウイルスの侵入経路は、粘膜の細胞にある ACE2 (アンジオテンシン変換酵素 2) という受容体 (レセプター) であり、インフルエンザウイルスと同様な付着形式です (図1)。従って、口腔ケアは新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の予防にも有効であると考えられます。手洗いの励行やマスクの着用だけでなく、ぜひ適切な口腔ケアも実践しましょう。

### Q2. 口腔ケアはどのように行えば良いですか?

口腔ケアの方法として、まずは①歯ブラシとフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使用して、歯や歯間部の清掃を確実にします。次に②口腔粘膜、特に舌も専用のブラシを使ってきれいに清掃する必要があります (図2)。これは、新型コロナウイルスが「舌のレセプター」に付着しやすいからです。また、③専用のうがい薬または水による「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」も行いましょう。

図2 舌ブラシと舌ケアの方法



### Q3. 歯科医院の受診を中断しているのですが...

歯科医院ではウイルスの感染リスクが高くなりやすいので、不要不急の歯科処置は延期する対応が取られておりました。しかし、歯科受診を控えている間に、むし歯や歯周病が進行してしまうケースが増えているようです。一般に歯科医院では、ゴーグル等の防護具の着用、患者さんごとのグローブの交換、また医療器材の滅菌や消毒などの感染予防策をしっかりと行っています。また、「3つの密」を避ける対策として予約調整、定期的な換気、口腔外パキュームの使用などの対応も行っていますので、安心して受診しましょう。

特に糖尿病などの基礎疾患のある方や、重度の歯周病に罹患している方は、セルフケアのみでは病状のコントロールが不十分になるため、定期的なプロフェッショナルケア (歯科医院での専門的クリーニング) を必ず受けましょう。

#### 在宅勤務で気をつけたいこと

##### ●だらだら食いにご注意ください!

長い在宅勤務で、食事が不規則になりだらだら食いをしているために口の中が不衛生になり、歯みがきや歯間清掃もおろそかになる方が多いようです。

##### ●適度な運動を!

通勤がないために、仕事のオンオフの切り替えができず、オーバーワークになる方も多いようです。ぜひウォーキングやランニングなど適度な運動を行いましょう。

##### ●くいしばりにも注意!

在宅勤務でストレスが強くなる方も多く、知らないうちに歯を食いしばって肩こりや頭痛が起こることもあります。PCの画面から時々目を離してリラックスを。



2020 年度 家族健診申し込み受付中 (無料)

# 「今だからこそ健康診断を受けましょう」 コロナ禍で早期発見が見過ごされています!!

健康増進センターでは感染症対策を実施し、皆様のご受診をお待ちいたしております。

社員の皆様の健康診断を実施している「健康増進センター (2001 リバーサイド読売ビル診療所)」でも  
家族・任意継続・特例退職者向けの「家族健診」をご受診いただけます。

● 「健康増進センター」では、受診者の皆様に体調確認、検温を実施させて頂き、スタッフも検温による体調管理、マスク・ゴーグル・フェイスシールド等の装着、検査機器などの小まめな消毒、検査ブースでの空気清浄機の設置等を行い、皆様方に安心してご受診頂けるよう努めております。

● 新型コロナウイルス感染症の影響で、全国の医療機関の予約が取りづらくなっていますが、健康増進センターでは、胃部内視鏡検査、女性の方にはマンモグラフィ、子宮頸部細胞診検査も例年どおり女性専門医、女性スタッフにて実施いたします。  
(予約枠に上限がありますので、予約をお取りできない場合もございます。予めご了承ください。)

**申込期限**

2021 年 2 月 28 日 (日) まで

\* お申込みはお早めに!

**受診期限**

2021 年 3 月 31 日 (水) まで

申し込み方法

1

パソコン・スマートフォン・  
タブレット端末から IBM 健保組合  
ホームページにアクセス

詳しい申し込み方法は  
3月末にお送りしている  
「利用者ガイド2020」  
P34~をご覧ください。



2

「すこやかサポート Plus」の  
バナーをクリックしログイン



3

「家族健診の申し込み」を  
クリックし、健診機関、がん検診、  
希望日等を選択し、お申し込み

すこやかサポートPlusは2020年2月17日  
にリニューアルいたしました。  
2月17日以降、初めてアクセスされる方は  
改めてID登録が必要です。ログイン画面の  
「ID登録」から登録をお願いいたします。





# インフルエンザ & 新型コロナウイルス 同時流行に備えよう!



今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。感染の拡大を防ぐためには、私たちひとり一人が感染予防に努めることが必要です。日々の暮らしのなかで実践できることを今一度、確認しておきましょう!

## 症状が似ている!? インフルエンザと新型コロナウイルス

インフルエンザと新型コロナウイルスは、発熱や咳などといった症状がよく似ているため、診断を確定するためには検査が必要になります。そのため、両者が同時に流行し、発熱患者が相次ぐことで、これまで以上に、医療現場の混乱や院内感染の拡大が危惧されています。

### 《インフルエンザと新型コロナウイルスの特徴》

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状	ワクチン接種の有無などにより程度の差はあるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日 (平均 5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日 (多くは5～6日)	遺伝子は長期間検出されるものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になることがある
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが、季節ごとに有効性は異なる	開発中であるものの、現時点(2020年11月6日時点)では、日本で使用可能なワクチンは存在しない

※「一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」(日本感染症学会)をもとに作成

## 同時流行に備えよう!

未曾有の事態を防ぐために、国や自治体は外来・検査等の体制を整えるよう尽力していますが、予防に勝るものはありません。「新しい生活様式」「免疫力アップ」を心がけ、同時流行に備えましょう。インフルエンザ予防接種を受けることもご検討ください。

### うつらない、うつさないために“新しい生活様式”を継続しよう!

- 手洗い・消毒
- 外出時はマスクを着用
- 換気
- ソーシャルディスタンス
- 毎朝の体調チェック



## 免疫力アップでウイルスに負けないからだをつくらう!

- 「腸活」で免疫力をアップ
  - 腸内環境を善玉菌優位に整える「腸活」が、免疫力アップにつながります。乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌を含む発酵食品と、食物繊維やオリゴ糖など善玉菌のエサになるものを一緒にとることで、より効果的に腸内環境を整えることができます。
- 善玉菌を含む発酵食品
  - ヨーグルト
  - ぬか漬
  - 納豆
  - キムチ
  - 味噌
  - チーズ など
- 食物繊維を多く含む食品
  - 野菜(ごぼう、にんじん、おくら、ブロッコリー、ほうれん草など)
  - 豆類(納豆など)
  - いも類(さといも、こんにゃくなど)
  - 海藻・きのこ類
  - 果物 など
- オリゴ糖を多く含む食品
  - 野菜(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど)
  - 果物(バナナなど)
  - 豆類(大豆など) など

- 「笑顔」口角をキュッと上げるだけでも効果が!
  - 様々な研究から、笑うことで免疫細胞の1つであるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、免疫力がアップすることがわかっています。
  - 笑いであれば、どんな笑いでもよい影響をもたらすのだとか。疲れてとても笑う気分になれない…。そんなときは作り笑いでもよいので、口角をキュッと上げてみましょう。

### 笑顔になる瞬間を増やそう

面白いテレビを見て大笑いするのはもちろん、楽しい会話が弾んでいるとき、おいしいものを食べたとき、花や動物を愛でているときにも、自然と笑みがこぼれるものです。そんな瞬間を増やしましょう。

### 口角が自然と上がる魔法のフレーズ「ウイスキー」

毎日、くり返し口に出して言うだけで口角が上がってきます。

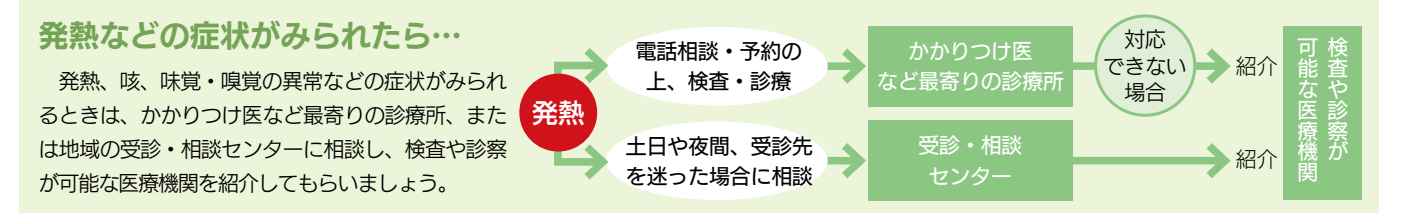
- 「生活リズム」を整えよう!
  - 生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながり、免疫力を低下させます。栄養バランスのとれた食事を1日3食規則正しくとることはもちろん、十分な睡眠を確保するとともに、適度な運動で毎日体を動かす習慣をつけましょう。

## インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行シーズンに備え、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

- 対象者
  - 被保険者および被扶養者(接種日に当健保組合に加入していること)
  - 補助金の対象は、日本国内の接種に限りです。
- 補助対象接種期間
  - 2020年10月1日～2021年1月31日
- 補助金額
  - 3,000円/人を上限とした実費
  - 複数回接種の場合、まとめて1回で申請してください。
- 利用方法
  - 最寄りの医療機関等で接種後、補助金を申請してください。申請には、お名前、インフルエンザ予防接種、金額が記載された領収書原本が必要です。

詳細は当健保組合HP、または利用者ガイド12、20～21頁をご覧ください。





# 腰痛の予防・軽減

働く世代を悩ませる腰痛。  
予防・軽減して、毎日快適に過ごしましょう。



指導・監修  
中野ジェームズ修一  
フィジカルトレーナー  
米国スポーツ医学会認定  
運動生理学士

## 筋トレ ダイアゴナル

背中と腰の筋肉  
(体幹)を鍛える

目標回数 ①～②を左右各5回×2～3セット

- ① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。  
ひざと反対側のひじとを近づける。



伸ばすときに  
息を吐き、  
戻すときに  
息を吸う。



- ② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。



## 筋トレ クランチ&レッグエクステンション

お腹とももの前側の  
筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

- ① 仰向けになり、  
足を上に上げる。



- ② ゆっくり4カウント  
で上体を上げながら、  
肩甲骨が床から離れる  
まで、ひざを垂直に伸  
ばしていく。

ももの前にぐっと力を入れる  
と、上体が上がりやすくなる



## ストレッチ 腰を伸ばす or 腰を反らせる

どちらか選んで

目標回数 20～30秒×2～3セット

### 腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、  
ひじを肩の真下  
に置く。  
上体を持ち上げ、  
その体勢を維持  
する。



### 腰を伸ばすストレッチ

呼吸は  
自然に。



仰向けになり、両ももの  
裏側をつかみ、ひざを引  
き寄せる。

このポーズで痛みがある人は  
**NG**。左の腰を反らせるス  
トレッチを選択します。

### 日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、  
十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を  
利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。  
日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

- \*痛みがあるときは、運動を控えま  
しょう。
- \*通院中の方は、主治医に許可を得  
てからトレーニングしましょう。
- \*目標回数は、目安です。まずはで  
きる回数から始め、徐々に増やし  
ていきましょう。



クイズ

# 禁煙トリビア

100 を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



**問題** 2017 年化粧品会社が喫煙者と非喫煙者の肌の状態について分析を行いました。  
結果、喫煙者は肌の老化が何年早いとわかったでしょう？

A 1年      B 3年      C 5年

(正解はページ下部)



## 心の不具合、ときほどきます

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？  
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどきます！

監修/日本うつ病センター 野村 総一郎 (精神科医)

**Q** 面倒臭いと思ったら、いつも先送りにしてしまう

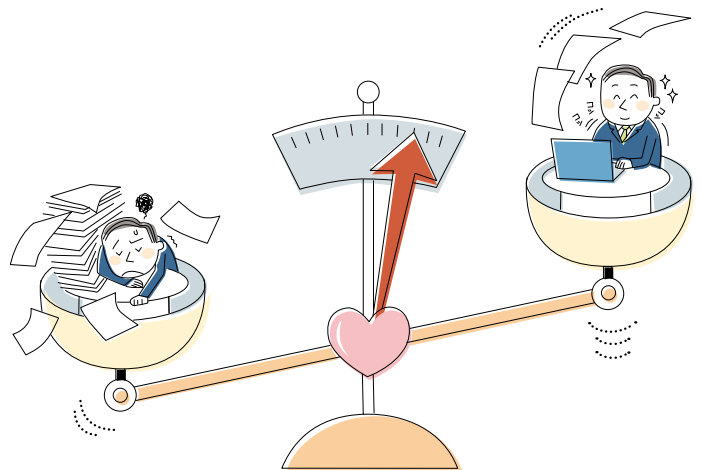
**A** 先送りにすると、もっと面倒臭いことになりかねませんよ

面倒臭いことを「先送り」にしてしまうということは、最終的にはギリギリでもこなしているということでしょうか。そうであれば、優先順位の付け方は人それぞれですから、やりたいことや楽しいことから先にやって、最後に面倒臭いことをやるのは悪いことではありません。いちごのショートケーキを、いちごから食べるか、いちごは最後までとっておくか、と同様です。

しかし、面倒臭いことを先送りにして、最終的に「放り出してしまう」、あるいは「間に合わずできなかった」をくり返しているのであれば、何か対策を考える必要があります。

**さらに面倒臭くなることを想像して、とりあえず行動**

そもそも、面倒臭いから先送りにするという人は、面倒臭いことが嫌いなのでしょう。だったら、先送りにすることで、もっとも面倒臭いことになるということを想像して



みましょう。

例えば、明日はゴミの日だけれど、面倒臭いから後でゴミをまとめようと思っていたら、ゴミ収集車が行ってしまった。次のゴミの日まで、ゴミの量は倍になるし、生ゴミは匂うし、さらにやっかいなことになるでしょう。また、やらなければいけない仕事を先送りにして間に合わなかったら、上司に怒られるかもしれませんし、大事な契約や取引先を失って、社内の一大事になってしまうかもしれません。面倒臭いことが嫌いなのに、もっと面倒臭い後始末を強いられることになるでしょう。

面倒臭いを最小限にするための最善策は、さっさと片付けてしまうことです。「面倒臭いな…」と思ったら、その先に待ち受けているさらに面倒臭いことを想像して、とりあえず行動してみてください。



**正解**

C

**【解説】**

喫煙者の 27 歳時のメラニン量は、非喫煙者の 32 歳時のメラニン量と同じだと研究でわかりました。すぐに喫煙をやめましょう!! やめられない場合は禁煙外来へ。



特例退職被保険者のみなさまへ

## 保険料納入証明書を1月下旬にお送りします

令和2年の健康保険料の納入証明書を令和3年1月下旬にお送りします。  
 納入証明書は、2月16日からの確定申告の際、社会保険料控除を受けるための確認資料としてご利用ください。確定申告のときに添付する必要はありません。

■ 証明期間

令和2年1月から令和2年12月まで納入していただいた分

■ 証明金額

- 令和2年1月から証明書作成時までに入金確認ができた保険料合計額
- 65歳になられた方の介護保険料は、誕生月以降は市町村（東京特別区を含む）から直接徴収されますので、この証明金額には含まれません。

★ 任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、令和3年1月下旬以降にお問い合わせください。

医療費控除を申告される方へ

## 原則として「医療費控除の明細書」の添付が必要です

従来、医療費控除の申告には、医療費等の領収書（原本）を添付することになっていましたが、2017年分の申告からは領収書ではなく明細書の添付が義務付けられています。ただし、領収書については5年間保存し、税務署から求められた場合には提示（または提出）しなければなりません。明細書の作成にあたっては、すこやかサポート Plus の「医療費のお知らせ」をお役立てください。

また、市販薬の購入費だけを対象とした医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」が2017年分からスタートしていますが、この場合も原則、領収書でなく明細書の添付となります。

※医療費控除及びセルフメディケーション税制の詳細、各明細書のダウンロード等は国税庁のHPへ (<https://www.nta.go.jp>)。

また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いいたします。

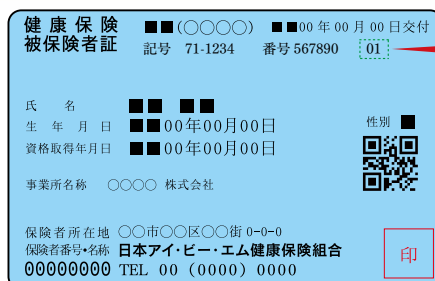
## 健康保険証の更新を来年1月から順次行います

2021年3月からマイナンバーカードが健康保険証として利用できる仕組み（オンライン資格確認※）が導入されます。

当該制度の導入に伴い、当健保組合では、健康保険証の更新を2021年1月から順次行う予定です。スケジュールが決まりましたら、当健保組合HP等でお知らせいたします。

新しい保険証には、これまでの世帯単位での記号・番号に加えて2桁の枝番が付与され、保険証番号（記号・番号・枝番）が各個人単位に割り振られることになります。

※オンライン資格確認等につきましては、次号で解説する予定です。



枝番追加

## 加藤歯科医師が緑十字賞を受賞しました！

IBM 健保組合の加藤歯科医師が、中央労働災害防止協会から、長年にわたり日本の産業安全または労働衛生の推進向上に尽くし、顕著な功績が認められるとして令和2年度の「緑十字賞」を受賞しました。

加藤歯科医師は2004年から歯科予防プログラムを通じて社員のみなさんのお口の健康に携わってきました。自分の歯でおいしく食べ健やかな毎日を過ごすための健口づくりのお手伝いを今後も続けてまいります。

歯科予防プログラムは社員向け p-Dental21 と、家族向けには Family p-Dental21 や郵送歯周病検査などがあります。詳細は当健保組合 HP をご覧ください。



● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Web でのお問い合わせ」まで