

HITACHI KENPO

2019
4
No.129



健康づくりを
応援します



今年は早めのウォーキングキャンペーン開始!
GWスペシャル企画もご用意!
ぜひご参加ください! (本誌裏面)

CONTENTS

理事長ご挨拶	2	任継・特退 年間スケジュール	10
2019年度の重点実施事項	3	高齢受給者証 年次収入調査について	12
日立健保 2019年度の主な事業のご紹介	4	健康寿命を延ばすために歯周病を予防しましょう	14
2019年度予算が決まりました	8	ウォーキングキャンペーン	16

日立健保
ホームページ

<http://www.hitachi-kenpo.or.jp>

各サービスの
ご利用にあたっては、
右記のユーザーIDと
パスワードが必要です。

- ラフォーレ倶楽部
ID : 10489 PW : 10489ca
- プリンスホテル
PW : prkeiyaku

日立健保へのお問い合わせ

※記事に連絡先の記載がある場合は、
その番号にお問い合わせください。

TEL 03-4554-3010

理事長ご挨拶



日立健康保険組合 理事長
 (株)日立製作所
 人財統括本部 人事勤労本部長

三輪 高嶺

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、日頃より日立健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

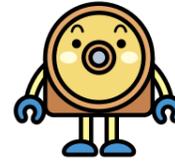
2019年度は、日立健保が以前から取り組んできた健康増進の取組みをさらに一歩進めるため、健康関連情報のタイムリーな提供を可能とする新システムの構築に加えて、各事業所における健康経営の取組みを推進するための支援策や健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を活用したヘルスリテラシー向上施策をより一層強化していきたいと考えております。

特に、特定健診・特定保健指導に関しては、皆様自身とご家族の疾病予防や健康づくりの観点でも重要な取組みと考えておりますので、改めて趣旨をご理解の上、積極的なご参加をお願い申し上げます。

一方で、財政面につきましては、2019年度は黒字予算を編成することができましたが、今後、日本全体で高齢化が進行する中、特に団塊の世代が75歳に到達する2022年度から国民医療費が急増すると予測されております。

日立健保においても、中長期的には負担増が避けられない見通しであり、将来的な財政影響や分かりやすさ等を考慮し、健康保険料率改定の考え方について、昨年の9月以降、人財部門、財務部門、労働組合、健保組合のメンバーで議論を尽くし、今回の組合会で一定の方向性を示すことができました。

日立健保が健全な事業運営を継続していくためには、会社と一体となって健康経営を推進し、各種施策に積極的に取組むとともに、加入者の皆様一人ひとりが健康意識を高め、行動変容していただくことが肝要と考えておりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。



日立健保 2019年度 重点実施事項



日立健保では、加入者の健康意識の向上につながる施策や、健診受診・医療費適正化施策の推進など、2019年度もさまざまな事業を実施してまいります！

1 健康経営と連動した健康増進事業の推進

項目	取組み内容
「日立における健康経営」を踏まえたコラボヘルス(*)の推進	<ul style="list-style-type: none"> 全加入事業所でのコラボヘルス推進 <ul style="list-style-type: none"> ①特定保健指導の実施率向上 ②ハイリスク者対策(重症化予防)の強化 ③喫煙者割合の減少 健康経営支援施策の強化 <ul style="list-style-type: none"> ①健康経営優良法人認定取得支援強化 ②健診予約業務の効率化(システム構築含む) 健康ポータルサイト(MY HEALTH WEB)を活用した加入者のヘルスリテラシー向上
(*)コラボヘルスとは 事業主と健保が協働で健康増進施策に取り組むこと	
家族健診受診率向上	<ul style="list-style-type: none"> インセンティブの活用や未受診者への勧奨

2 健保財政基盤の強化(医療費適正化、業務効率化)

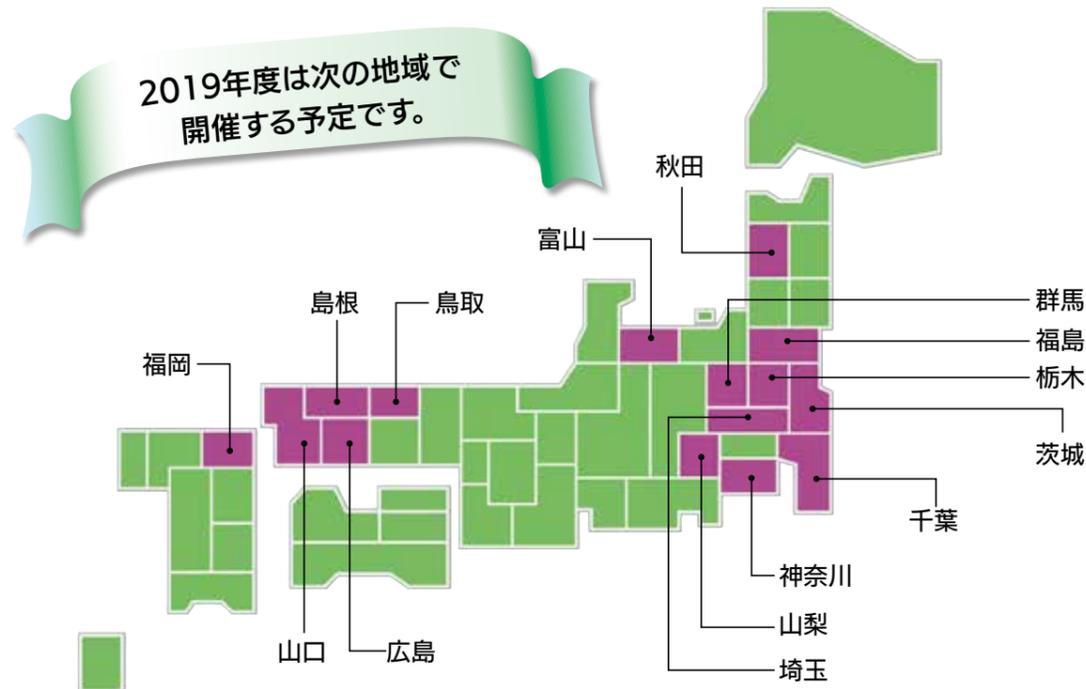
項目	取組み内容
医療費適正化の推進	<ul style="list-style-type: none"> ジェネリック医薬品の使用促進 レセプト分析を踏まえた個別受診指導
業務効率化の推進	<ul style="list-style-type: none"> 健保手続の簡素化、IT化(システム改修含む) 健診結果データ標準化、健診関連業務RPA導入 オンライン資格確認の導入準備
財政状況の継続検証	<ul style="list-style-type: none"> 財政状況(中期財政シミュレーションを含む)の定期報告

3 「基本と正道」の徹底

項目	取組み内容
運用ルールの徹底	<ul style="list-style-type: none"> 個人情報保護、情報セキュリティ、安全衛生等

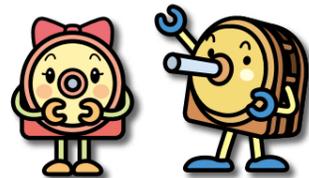


日立健保では、 従業員のご家族 (女性・30歳以上) 向けに 巡回レディース健診を 実施しています



【受診の手順】

- ①巡回レディース健診の対象者には、日立健保からダイレクトメールが届きます。
- ②受診日、希望時間、オプションの有無を予約します。
- ③健診機関から案内(問診票や検査容器等)が届きます。
- ④予約した会場に行って受診します。
- ⑤約1か月後に健診結果がご自宅に届きます。



※ダイレクトメールは開催日の1か月前までに日立健保に登録されている住所宛に送付します。
(開催日は開催地域により異なります)
※ダイレクトメールが届いていなくても巡回レディース健診を受診できる場合があります。
詳しくは健診コールセンター【0120-047-489】にお問い合わせください。

健診ガイド送付のお知らせ

2019年度の健診ガイドは、2月中旬から順次発送しています。
※2018年度までの加入者ごとの受診状況により、健診ガイドの内容を変えて送付しています。従来の右の冊子タイプが必要な方は、健診コールセンター【0120-047-489】までお問い合わせください。



2019年度の健診受診者には「MY HEALTH WEB」のポイントを付与します!

被扶養配偶者(家族)の場合 [30歳以上]

被扶養配偶者の方が年度内に1回健診を受診すると

500ポイント/年度

被扶養配偶者の方が2か年度継続受診すると

さらに**1,000ポイント/年度**

※被保険者および被扶養者が「MY HEALTH WEB」に登録している必要があります。
※ポイントはすべて被保険者へ付与します。

被保険者の場合 [35歳以上]

健診受診後健診結果の閲覧で
もれなく
100ポイント/年度!
さらに、健診結果の数値がよければ
対象項目ごとに
加算ポイントもあるよ!



※上記およびその他のポイント付与メニューについての詳細は、「MY HEALTH WEB」内のポイント付与メニューをご覧ください。(6ページ参照)

脳MR検査



日立健保では、3年に1回、脳MR検査に費用補助をしています。
契約健診機関で健康診断(人間ドック等)と同時に受診した場合、総額から健保補助を引いた自己負担額のみで受診することができます。
〈補助対象年齢〉
35歳および40歳以上3年ごと*
(*年度末年齢)

3年に一度の
チャンスを
逃さず受診しよう!



健康診断(人間ドック等)の結果により、**特定保健指導**のご案内をすることがあります。
対象となった場合は、ぜひ指導を受けてください!

賢く、楽しく、健康づくり!

MY HEALTH WEBをぜひご利用ください

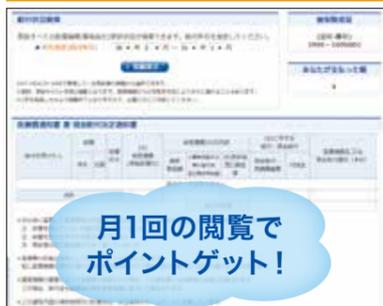
日立健保ホームページから



MY HEALTH WEB

できることの一例を紹介します

医療費を確認



月1回の閲覧でポイントゲット!

給付金支給額および医療費明細が確認でき、医療費控除用としてもご利用可能。
※被保険者のみ閲覧可能です。

健診結果とアドバイスを確認



年度1回の閲覧でポイントゲット!

過去5年間の健診結果(項目ごと)のグラフと、生活習慣改善のアドバイスや、将来の疾病リスクが確認できます。

MYポイントでアイテム交換



サイト利用に応じてポイントがたまり、アイテムと交換可。被扶養者が獲得したポイントは、被保険者に合算されます。
※画像のアイテムは一例です。

健康情報「MY HEALTH CLUB」でお勉強



メタボ・糖尿病・高血圧などの生活習慣病に関する情報と医療費節約に役立つ情報が閲覧できます。

MY バイタルで健康管理



日々の記録でポイントゲット!

「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録できます。記録した数値はグラフ化されるので、健康管理に役立ちます。

MY HEALTH WALKINGでウォークラリー



スマホまたは歩数計を使用した、WEB上でウォークラリーを楽しめるプログラムです。
※ログイン登録とデバイス(歩数計やスマホ)登録が必要です。

「MY HEALTH WALKING」に登録して、期間限定のチャレンジ・ウォーキングに参加しよう!
今年のキャンペーンは100万ポイント山分けの大チャンス!
さらにWチャンスで旅行券も当てちゃおう!

※詳しくは、本誌裏面へ



お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク
TEL 03-5213-4467 平日 9:00~17:00(年末年始を除きます)

日立健保 2019年度の主な事業のご紹介



ジェネリック医薬品を活用して医療費節減を!

先発品 VS ジェネリック医薬品 薬価比較例

※2019年2月『かんじゃさんの薬箱』より。
※掲載しているジェネリック医薬品は一部です。

疾患	先発品	ジェネリック	差額	減額率
高血圧	レニベース錠5 [MSD]	1錠30.5円	19.3円	63%減
	エナラプリルマレイン酸塩錠5mg [TCK]	1錠11.2円		
糖尿病	ベイスン錠0.2 [武田/武田テバ]	1錠31.5円	19.2円	61%減
	ボグリボース錠0.2mg [武田テバ]	1錠12.3円		
脂質異常症	クレストール錠2.5mg [アストラゼネカ/塩野義]	1錠57.6円	35.9円	62%減
	ロスバスタチン錠2.5mg [フェルゼン]	1錠21.7円		
うつ病	レメロン錠15mg [MSD]	1錠159.8円	108.3円	68%減
	ミルタザピン錠15mg [DSEP]	1錠51.5円		

国が認めた有効性・安全性 開発費が抑えられているから「安い」

Q どうして安いのか?

A ジェネリック医薬品は、先発品(新薬)の特許が切れた後に同じ有効成分で作られます。有効性や安全性はすでに先発品で確認されているため、そのぶん開発費が大幅に抑えられ、安くなっているのです。一般的に新薬の2~7割の価格設定になっています。

レセプト分析を踏まえた受診指導を行います(重複投薬者への訪問指導など)

「同じ効き目の薬が複数の医療機関から重複して処方されている方」などを対象に、適正な受診・服薬に向け、医療機関のかかり方やお薬手帳の使い方などについて医療専門スタッフによる個別指導を実施する予定です。詳細については、対象の方へ直接ご案内いたします。



2019年度 予算が決まりました

2月13日に開催された日立健保
2019年度予算組合会にて決議
されました。



一般勘定

2019年度は、保険給付費および納付金・支援金について1人当たり負担額が増加したものの、被保険者数の減少による総額の減少、加えて保険料収入のベースとなる標準報酬月額・標準賞与額の増加影響等もあり、黒字予算となっています。

日立健保では、「健康経営と連動した健康増進事業の推進」「加入者のヘルスリテラシー向上」「健保関連業務の効率化」等に向け、積極的に事業を推進してまいりますので、みなさまにおかれましては、日立健保の事業をご活用いただき、引き続き、健康の保持・増進、医療費の適正化にご協力くださいますようお願い申し上げます。

基礎数値

区分	被保険者数	平均標準報酬月額	平均標準賞与額(年間)
一般被保険者	208,300人	428,900円	2,044,400円
任継被保険者			
特退被保険者	21,800人	280,000円	-
計	230,100人	414,200円	-

健康保険料率

(前年度と変更ありません)

項目	2019年度	2018年度
被保険者負担	3.7%	3.7%
事業主負担	5.0%	5.0%
計	8.7%	8.7%



〈今後の健康保険料率改定について〉

原則として会社の中期経営計画の設定期間(3年間)にあわせて実施いたします(※)。当該中計期間(2019年度～2021年度)3年分の実質収支相当を、次期中計期間3年間の料率に反映します(3年間は料率を固定する前提で、赤字の場合は引上げ、黒字の場合は引下げ)。適用は「2024中計(2022年度～2024年度)」からとなります。

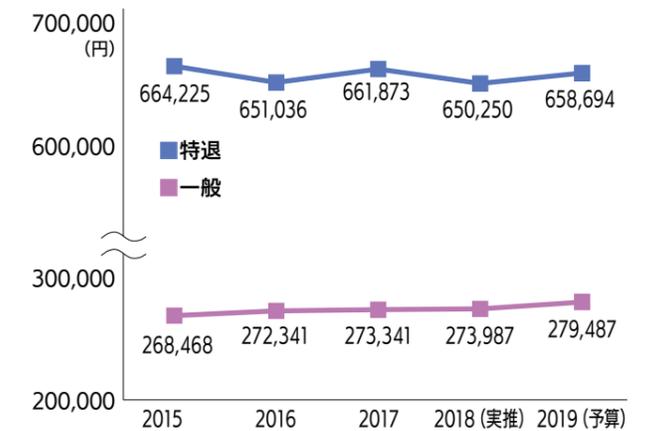
対象期間	2021中計期間 (2019～2021年度)	2024中計期間 (2022～2024年度)
健康保険料率	87.0%	2021中計期間の実質収支を踏まえて決定

※ただし、法改正や医療動向等の急激な変化や、事業再編等による人員構成の大幅な変動、その他経済情勢が大きく変化した場合は、設定期間の途中でも見直しを行います。

保険給付費等の推移

図① 保険給付費(医療費の健保負担分)

(1)被保険者1人当たり保険給付費額



(2)保険給付費総額

(単位: 億円)

	2015	2016	2017	2018(実推)	2019(予算)
一般	610	602	598	575	582
特退	205	185	170	153	144
計	815	787	768	728	726

図② 納付金・支援金(概算納付額)

(1)被保険者1人当たり概算納付額



(2)納付金・支援金(概算納付額)総額*

(単位: 億円)

	2015	2016	2017	2018(実推)	2019(予算)
納付額	503	500	521	497	498

*前々年度の精算額は含まれておりません

収入 標準報酬月額・標準賞与額の増加等により保険料収入は前年度予算を上回る見込み

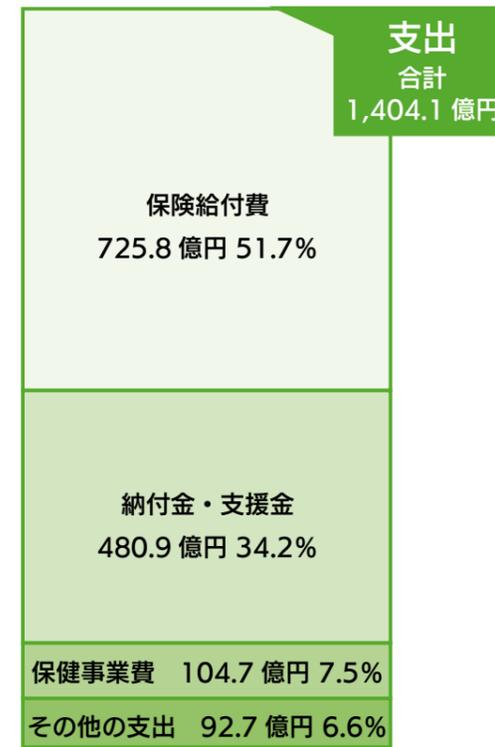
(単位: 億円)

科目	2019年度予算(A)	2018年度予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
収入				
保険料収入	1,330.5	1,325.7	4.8	0.4
別途積立金繰入	0.0	0.0	0.0	-
経常外収入	64.4	54.7	9.7	17.7
その他収入	9.2	23.4	△14.2	△60.7
収入合計	1,404.1	1,403.8	0.3	0.0
経常収入合計	1,339.7	1,349.1	△9.4	△0.7

支出 保険給付費および納付金・支援金の1人当たり負担額が増加するものの、被保険者数の減少により総額は減少

(単位: 億円)

科目	2019年度予算(A)	2018年度予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
支出				
保険給付費	725.8	738.7	△12.9	△1.7
納付金・支援金	480.9	483.7	△2.8	△0.6
保健事業費	104.7	94.0	10.7	11.4
経常外支出	27.2	22.7	4.5	19.8
その他支出	25.2	25.0	0.2	0.8
予備費	40.3	39.7	0.6	1.5
支出合計	1,404.1	1,403.8	0.3	0.0
経常支出合計	1,336.6	1,341.4	△4.8	△0.4
経常収支	3.1	7.7	△4.6	-



介護勘定

介護納付金における段階的な総報酬割の実施に伴い、1人当たり負担額の増加が見込まれますが、準備金の繰入により、介護保険料率は1.45%に据え置きとなりました。

介護保険料率(前年度と変更ありません)

項目	2019年度	2018年度
被保険者負担	0.725%	0.725%
事業主負担	0.725%	0.725%
計	1.45%	1.45%

(単位: 億円)

収入	科目	2019年度 予算(A)	2018年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護保険収入	152.9	149.8	3.1	2.1	
準備金繰入	6.1	2.9	3.2	110.3	
国庫補助金受入	1.6	0.0	1.6	-	
雑収入	0.0	0.0	0.0	-	
収入合計	160.6	152.7	7.9	5.2	

(単位: 億円)

支出	科目	2019年度 予算(A)	2018年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護納付金	157.5	149.6	7.9	5.3	
介護保険料還付金	0.1	0.1	0.0	-	
積立金繰入	0.0	0.0	0.0	-	
予備費	3.0	3.0	0.0	-	
支出合計	160.6	152.7	7.9	5.2	

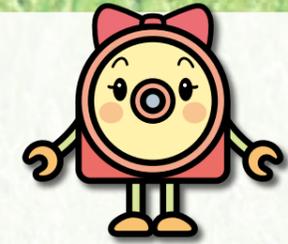
任継・特退 年間スケジュール

2019年4月～2020年3月

任継・特退被保険者のみなさまに関連する年間予定をお知らせします。

予 定	高齢受給者証	
	70歳到達時 収入調査	年次 収入調査
4月 ・機関誌4月号送付(4月20日頃) 〔同封物〕 ・家庭用常備薬の斡旋	○	
5月 ・4/27～5/6 健保事務所ゴールデンウィーク休業	○	
6月 ・高齢受給者証 年次収入調査ご案内(6月上旬) 対象者：標準報酬月額28万円以上の70歳以上	○	○ (案内)
7月 ・機関誌7月号送付(7月20日頃)	○	
8月 ・8/9～8/18 健保事務所夏期休暇	○	
9月	○	○ (交付)
10月 ・機関誌特別号送付(10月初旬) 〔同封物〕 ・家庭用常備薬の斡旋 ・インフルエンザ予防接種事業案内 ・被扶養者状況確認調査(該当者のみ)	○	
11月 ・保険料納付単位変更受付 ・保険料納入証明書(11月下旬) 対象者：9月末までに2019年分の 納付が完了されている方	○	
12月 ・12/28～1/5 健保事務所年末年始休暇	○	
1月 ・保険料納入証明書送付(1月下旬) 対象者：11月発送対象者以外	○	
2月 ・翌年度健診案内送付(2月中旬)	○	
3月 ・翌年度保険料決定通知書送付(3月上旬)	○	

キーワード解説



高齢受給者証

- ・高齢受給者証は、70歳に到達された翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生日)から使用が可能となる保険証です。
- ・高齢受給者証の交付に際しては、事前に収入調査を行い負担割合を判定します。対象者の方には、70歳の誕生月の1～2か月前に申請書を送付しますので、申請書に収入の確認できる証明書を添付し、返信用封筒にてご返送願います。
- ・生年月日に応じた収入調査および高齢受給者証発送の時期は、下表のとおり予定しています。

生年月日	収入調査時期	収入調査対象年	高齢受給者証 発送日	高齢受給者証 使用可能日(発効日)
1949年 4月2日～1949年 5月1日	2019年 2月中旬	2017年分	2019年 4月20日頃	2019年 5月1日
1949年 5月2日～1949年 6月1日	2019年 3月中旬	2017年分	2019年 5月20日頃	2019年 6月1日
1949年 6月2日～1949年 7月1日	2019年 4月中旬	2017年分	2019年 6月20日頃	2019年 7月1日
1949年 7月2日～1949年 8月1日	2019年 5月中旬	2017年分	2019年 7月20日頃	2019年 8月1日
1949年 8月2日～1949年 9月1日	2019年 6月中旬	2018年分	2019年 8月20日頃	2019年 9月1日
1949年 9月2日～1949年10月1日	2019年 7月中旬	2018年分	2019年 9月20日頃	2019年10月1日
1949年10月2日～1949年11月1日	2019年 8月中旬	2018年分	2019年10月20日頃	2019年11月1日
1949年11月2日～1949年12月1日	2019年 9月中旬	2018年分	2019年11月20日頃	2019年12月1日
1949年12月2日～1950年 1月1日	2019年10月中旬	2018年分	2019年12月20日頃	2020年 1月1日
1950年 1月2日～1950年 2月1日	2019年11月中旬	2018年分	2020年 1月20日頃	2020年 2月1日
1950年 2月2日～1950年 3月1日	2019年12月中旬	2018年分	2020年 2月20日頃	2020年 3月1日
1950年 3月2日～1950年 4月1日	2020年 1月中旬	2018年分	2020年 3月20日頃	2020年 4月1日

※高齢受給者証は毎年9月1日に更新となるため、70歳の誕生日が4月2日から8月1日までの方(上記太枠内)につきましては、「70歳の誕生月の1～2か月前(前々年分)」と「6月上旬(前年分)」の2回、収入調査を実施いたします(12～13ページ参照)。

被扶養者状況確認調査

- ・日立健保に被扶養者として加入されているご家族について、収入状況などを年に1回確認します。
- ・収入に関する証明書の提出が必要になる場合があります。

保険料納付単位変更受付

- ・翌年度保険料の納付単位について、変更を受け付けます。
- ・受付期間以外は原則受け付けておりませんので、変更希望の方は必ず受付期間内にお申し出ください。

保険料納入証明書

- ・確定申告の際、年間納付額の記入が必要になります。
- ・2019年1月～12月に納入された保険料について証明します。
- ・9月末までに2019年分の納付が完了されている方は11月下旬に送付、その他の方は1月下旬の送付となります。

任継・特退・家族のみなさま

専用コールセンターのご案内

加入中の各種手続きや健診についてのお問い合わせは、下記コールセンターでお受けします。保険証をお手元にご用意願います。

各種手続き専用

0120-033-566

受付時間 8:50～17:20(土・日・祝日を除く)

健診専用

0120-047-489

受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

任継・特退で収入調査を行い
高齡受給者証の医療費の自己負担割合を決定された方へ

2019年度 高齡受給者証 年次収入調査について

2018年分の収入について再調査を実施します

2017年分の収入調査により、2割負担に軽減された方の有効期限は2019年8月31日のため、2018年分の収入について6月上旬頃再調査を実施し、2019年9月1日からの負担割合を判定します。なお、現在3割負担の方も2018年分の収入(※1)が基準収入額(※2)未満であれば申請することができます。

確定申告書

確定申告書
(分離課税用)

こちらの金額の合計額で判定します



- (※1) 確定申告書の収入金額等に記載されている収入金額
※分離課税申告をされている方は確定申告書(分離課税用)の収入金額に記載されている収入金額を含みます。
※確定申告されていない場合は所得証明書に記載されている収入金額となります。
- (※2) 70歳以上の被扶養者がいない世帯：383万円未満
70歳以上の被扶養者がいる世帯：520万円未満

よくあるご質問 Q&A

- Q1 収入額は、税金を引かれる前の金額でしょうか？ それとも税引き後の金額でしょうか？
A 税金を引かれる前の金額(収入額)を記入してください。
- Q2 自営業の収入があります。経費がかなりかかっており、実際の所得は少ないのですが、それでも所得額ではなく収入額で判断されるのでしょうか？
A はい。経費を差し引く前の収入額で判断するよう法令により定められています。
- Q3 株式を売却しました。どのように記入すればよいでしょうか？
A 売却時の金額(譲渡価格)を記入してください(損益通算は行いません)。
- Q4 分離課税を行い譲渡収入が一定基準額を超えますが、所得はマイナスとなるので申請してもよいでしょうか？
A いいえ。損益通算は行いません。
- Q5 どの時期の証明書が必要ですか？
A 確定申告をされている方は、2018年分(今年2月頃申告されたもの)が必要となります。お間違いのないようご注意願います。確定申告をされていない方は、2019年度(2018年分)の所得証明書(今年6月以降に交付可能)の入手が必要となります。
- Q6 被扶養者は年金収入のみで確定申告をしていません。年金振込通知書や源泉徴収票を提出してもよいでしょうか？
A いいえ。その他に収入がないということが確認できないため、お住まいの市区町村役場から2019年度(2018年分)の所得証明書(今年6月以降に交付可能)を入手してください。
- Q7 この調査は毎年行われるのでしょうか？
A 今回発行される保険証の有効期限は1年間(2019年9月1日から2020年8月31日まで)となりますので、来年も同様の調査を行います。また、被扶養者の年齢など状況が変わった場合は、随時審査いたします。

お問い合わせ 任継・特退コールセンター 0120-033-566(平日8:50~17:20)

健康寿命を延ばすために 歯周病を予防しましょう

歯周病とは、プラーク（歯垢）の中に含まれる細菌の感染で引き起こされる炎症によって、歯の周りの組織が侵されていく病気です。中高年になって歯を失う原因の第1位がこの歯周病ですが、中高年だけでなく、若い世代にも増えています。厚生労働省の調査では、20代の7割、30代の8割がすでに初期の歯周病にかかっていることがわかっており、一方で、歯周病が口臭の主な原因であることも指摘されています。早めの予防が大切です。



監修：(株)日立製作所 京浜地区産業医療統括センター
澁谷 智明先生

歯周病チェックリスト

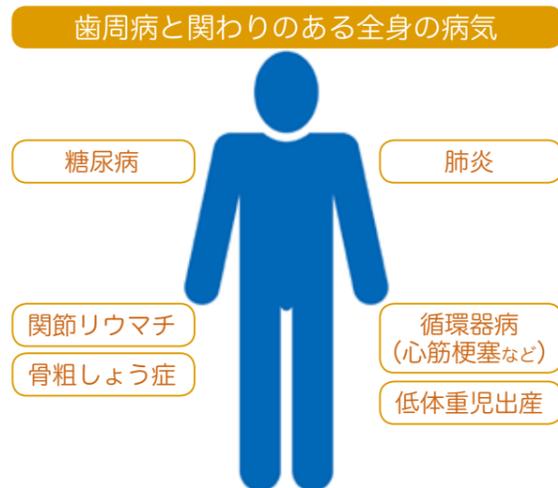
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、
口の中が粘つく | <input type="checkbox"/> 歯みがきのときに、
歯ぐきから出血する |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く
腫れぼったい | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |

チェックがついた人は歯周病かもしれません！

歯周病は、糖尿病や肺炎など さまざまな病気に関連

歯周病による全身への影響として、唾液を誤嚥して起こる肺炎があります。また歯周病菌そのものや歯周病による炎症でつくられた悪玉タンパクが全身の血管を巡り、さまざまな病気を起こしたり、悪化させる可能性があることが明らかになってきています。その中でも、患者が増加傾向にある糖尿病とは深く関係していることが知られています。

そのため、お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。



プラーク（歯垢）を除去する③ステップケア



① ブラッシング

歯ブラシ（電動歯ブラシを含む）で、歯の表面のプラークを落とします。



ブラッシングのポイント

みがき残しが多いところは？

- ① 歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間
- ② 奥歯の後ろ側、奥歯の噛み合う面
- ③ 前歯の裏側

ブラッシングのコツは？

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに動かしてみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫する。
- 鏡を見てみがく。

② フロス・歯間ブラシ

歯ブラシで落とせない、歯と歯の間のプラークをしっかりと落とします。



デンタルフロスや歯間ブラシが便利です

デンタルフロスには「糸巻きタイプ」や「ホルダータイプ」があります。とくに後者は持ち手があるため、初心者でも比較的簡単に使用することができます。

また、歯間ブラシにはゴムタイプとブラシタイプがあります。歯間の隙間の大きさに合わせて使いましょう。歯ぐきが傷つきそうで不安な場合は、ゴムタイプから始めるとよいでしょう。

③ マウスウォッシュ

洗口液でクブクウがいをを行います。口の中全体を殺菌しプラークの付着を予防します。



マウスウォッシュはこうして使おう

- ① 口の中のすみずみですぐ
マウスウォッシュの使用方法をよく読み、それに従って液体が口の中全体に広がるように。
- ② 使った後はすすがない
マウスウォッシュの目的は「口の中の殺菌」です。水ですすがないほうがよいでしょう。
- ③ 朝に使うほうが効果的
夜に寝ている間、唾液が少なくなった口の中は細菌がいっぱい。ですから、起きてすぐに歯をみがき、マウスウォッシュを使うのが口の中の殺菌には最適なタイミングです。



予防歯科に 取り組みましょう

- 自分に合った清掃用具や効果的なセルフケアの方法について、歯科医師や歯科衛生士にアドバイスしてもらいましょう。
- 自覚症状の少ない初期の歯周病や歯と歯の間のむし歯は、自分では見つけにくいもの。定期的に歯科検診を受けるようにしましょう。
- 歯石は歯ブラシで取り除くことはできません。1年に一度は歯科医院で、歯のプロフェッショナルクリーニングをしてもらいましょう。口臭予防にもつながります。



レジャースポットに出かけよう！ チャレンジ・ウォーキング

対象期間 2019年4月17日(水)～2019年6月5日(水)



期間限定! キャンペーン専用マップが登場
歩いた歩数によって、全国各地のレジャースポット情報をご案内します

参加賞

100ポイント

※期間中、1日でも歩数登録をしたらもれなくプレゼント

さらに

30万歩達成で**300**ポイント

50万歩達成で**500**ポイント



さらに

キャンペーンに早めに参加しよう!

GW **10連休!**

スペシャルチャンス

4/27(土)～5/6(月)の10日間で10万歩を達成した方で100万ポイントを山分けできます!

さらに 

30万歩達成でWチャンス!



30万歩を達成した方の中から、抽選で100名様に**JTB旅行券**10,000円分が当たる!

対象期間: 2019年4月17日(水)～2019年6月5日(水) 全50日間
対象者: 全加入者(被保険者および被扶養者)
エントリー方法: 期間中、1日でもマイヘルスウォーキングに歩数登録すれば自動的にエントリー(ご登録が完了しているか、ご確認ください)
歩数登録期間: 2019年6月12日(水)まで
ポイント付与: 2019年7月中旬に日立健保へ加入している方にポイント付与
※達成賞・参加賞ともに、被扶養者の方のポイントは、「MY HEALTH WEB」に登録済みの被保険者に付与いたします

※Wチャンス当選者には、発送をもって発表にかえさせていただきます。
※賞品は日立健保登録済み住所へ発送いたします(ただし、日本国内のみ)。
※30万歩以上達成した方全員(ご家族の方にも)にチャンスがあります。
●詳細は、「MY HEALTH WEB」・「MY HEALTH WALKING」をご覧ください。
賞品発送時期:2019年7月下旬(予定)

MY HEALTH WEB未登録の方へ～キャンペーンへの参加方法～

はじめに、MY HEALTH WEBに登録してね!(6ページ参照)
その後、1～4の順に登録したら、ウォーキングをスタート!

【お問い合わせ先】 MY HEALTH WEB ヘルプデスク:03-5213-4467

