



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、**歯科健診**について、お届けいたします。

### 第107話：歯科健診

ひかり健康保険組合では、口腔疾病予防対策の一環として巡回歯科健診を年に1回実施しております。

受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。

#### 【巡回歯科健診】

- 対象者；当健康保険組合に加入する被保険者
  - 実施対象地区；ご希望頂いた会社の地区
  - 実施期間；別途 各会社よりご連絡がいきます
  - 会場；各会社の研修室など
  - 受診費用；無料
  - 項目；歯科予防健診、歯石除去、衛生指導（ブラッシング指導）
- ※所要時間はひとりあたり20分程度。受診者全員に歯ブラシプレゼント!!

---

また、対象地区以外ของบริษัท、当健康保険組合に加入する被扶養者（家族）の方も契約歯科医院での『通院歯科健診』を受けて頂くことができます。

#### 【通院歯科健診】

- 対象者；当健康保険組合に加入する被保険者（ご本人）及び被扶養者（家族）
- 受診費用；無料
- 受診場所；歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

※詳しくはひかり健康保険組合のホームページをご覧ください。

<http://www.hikarikenpo.or.jp/> ⇒おすすめコンテンツ

健康維持の入り口は歯の健康であることを十分に理解して頂き、  
「治療から予防へ」「健康な歯をいかに健康なままで」の認識改革をしましょう。  
特に日頃喫煙をされている方はこの機会に受診しましょう。



#### ◆免疫力をつける(4)◆

Q. お笑いを見ると免疫力がアップする。ホント？ウソ？

A. **ホント。**

よく笑う、明るく前向きな人は病気になりにくい。また、ガンになっても治療がうまくいくことが多いと言われている。

実際、「笑い」はストレスや緊張を解きほぐし、全身の血行を改善し、カラダ全体のコンディションを整えてくれる。

これが、免疫力アップにつながる。

特にガンと戦う免疫細胞(NK細胞)は笑うことでその機能が高まることも知られている。そのため、「笑い」は免疫力を強化する重要な要素の1つといえる。



---

#### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

#### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

#### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

