



## ひかり健康保険組合からのお便り

～秋のけんこう日和 10月23日霜降号～

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。  
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、お待ちかね歯の健康診断と、目から鱗のお話について、お届けいたします。

### 第18話: 1. 歯科健診 2. 読むサプリ

#### 1. 歯科健診

##### Q1. 歯って？

人間には自然治癒力が備わっていますが、歯だけは自然に治るということがありません。  
また、毎日歯を磨いていても、知らず知らずのうちに歯石や歯垢が付着してしまいます。

##### Q2. 歯科健診って？

そこで、定期的に健診を受け、症状が軽いうちに治しておきましょう。

**本当の自分の歯に勝るものはありません。**

ひかり健康保険組合が年1回実施している歯の健康診断ですので、ぜひご利用ください。

##### Q3. 誰がいつどこでどんなのが受けられるの？

対象者: 全国のひかり健康保険組合の被保険者

いつ: 平成18年11月～12月 どこで: 地区により事業所・通院

どんなの: 口腔疾患検査(歯科医師による虫歯等のチェック)

・口腔内清掃(歯石除去)・口腔衛生指導(治療の相談・各人の状態にあったブラッシングの指導)

費用: 当組合にて全額負担のため無料

#### あなたの一生の一緒に歯をぴかぴかに



#### 2. 読むサプリ(ストレスを和らげよう編(2))

##### Q. 煙草にはリラックス効果はないって、うそ？ほんと？

A. ほんと。

煙草を吸わないとイライラし、吸うとイライラがおさまる気がするのはなぜでしょう。  
イライラするのは、血中のニコチンが脳をニコチン依存症に変えてしまっているからです。  
煙草を吸うと、一酸化炭素が血中の酸素運搬を妨害して血管が収縮し、

動脈硬化が促進され、体のあちこちで血流が途切れます。  
よって、イライラを感じている脳の血流が悪くなるため、イライラがおさまった気がするのです。  
しかし、これは本当のリラックスとは言えません。  
喫煙は、習慣ではなく、依存症という病気です。

## 煙草以外でしょね ほんとのリラックス

●健康人の一言 私のベスト健康法の巻●  
健康に関する情報は自分でまず、確かめてみる。  
納得したら、効いているんだと信じるのが大切。  
By 江守 徹(俳優)

ご家庭のパソコンへ、この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。  
ご家族の方にお話してみてください。  
ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)