



ひかり健康保険組合からのお便り

～初夏のけんこう日和 6月19日歯の衛生週間の日号～

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、新入社員や転籍した加入者などに届く保険証のまつわるお話と、

若さの秘訣について、お届けいたします。

第32話：1. . 保険証 2. 読むサプリ

1. . 保険証

お手元の保険証は、正しく使用していますか。

知っているようで知らない保険証の大事な豆知識をご案内します。

Q1. 保険証っていつまで使えるの？

保険証の有効期限は、取得してから、「**在籍中**」や

「雇用変更などをして基準外にならない間」です。

よって、退職すると使用できませんし、

転籍して所属会社が変わると今までの保険証は使用できなくなり、

新しい会社での保険証が発行されます。

Q2. 資格を失った保険証はどうしたらよいの？

資格を失った保険証は、直ちに(5日以内)事業所に返却しましょう。(前籍分、家族分)

保険証はパスポートや免許証と同じくらい大切な証明書です。

返却されたことが確かでない、第三者に悪用される可能性を避けられません。

Q3. もし資格の喪失後に使ってしまったら？

刑法違反になりますので、速やかに当組合まで連絡してください。

使用してしまった療養費分の請求書が届いた場合も、ご連絡ください。

Q4. 保険証の？は、健康保険組合の？？

保険証に記載されている、「03-5951-7422」はひかり健康保険組合の電話番号です。

会社の電話番号ではなく、外部からご本人さまへおつなぎするなど

連絡手段にはなりませんのでご注意ください。

資格を証明する保険証 医療のパスポート

2. 読むサプリ(若さを取り戻す編(2))

Q. 歯周病が心臓病の原因になるってうそ、ほんと？

A. ほんと。

なんと歯周病は、30代で60%、40代で70%、
50代では80%の人にあると言われています。

歯周病の原因は、細菌です。

歯をよく磨かないと、特に睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、
洗い流す効果が弱まるため、細菌が繁殖しやすくなります。

● しくみ ●

細菌がつねに歯グキにあって歯グキが弱り、食事や歯磨きほどの刺激でも細菌が体に入る

＝細菌による慢性炎症

→ カラダはいつも細菌を攻撃する体制になり、その攻撃の余波が血管に炎症を起す

→ 動脈硬化になる

＝歯周病の人は動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞など)になりやすい

● 予防方法 ●

(1) 正しいブラッシング法をマスターし、歯石を除去

(2) 年に数回は歯周ポケットのチェック

いい歯 きれいな歯 さびない歯

■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(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1-16-15 光センタービル6F

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

