



## ひかり健康保険組合からのお便り

～夏のけんこう日和 8月28皆既月食の日号～

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、新たに始まりました気になる歯のチェックを無料で受けられるご案内と、

ダイエットの豆話について、お届けいたします。

### 第36話: 1. 通院歯科健診 2. 読むサプリ

#### 1. 通院歯科健診

##### Q1. 8020運動って？

歯はとっても大事だと思いませんか？

8020運動とは、80歳という長寿になっても20本以上の自分の歯を保つことにより、健康で幸せな日常生活を送ることをめざした運動です。

想像してください。

今の歯のケアのままで、80歳になったときのあなたは、  
自分の歯でご飯を食べられていますか。

##### Q2. 通院歯科健診って？

全国の提携歯科医院で、無料の歯科健診が受けられます。身近な医院で15分！

対象者・・・ひかり健康保険組合に加入する被保険者(ご本人)と被扶養者(ご家族)

受診費用・・・無料(年2回受診できます。)

受診場所・・・提携する全国の歯科医院

※ 巡回歯科健診については、別途ご案内いたします。

##### Q3. どんな健診が受けられるの？

● 歯科健診メニュー(いずれか。チェックと相談。治療は含まれません。)

- (1) 一般歯科健診・・・むし歯・歯垢のチェック、その他お口にかかわるご相談
- (2) 審美歯科治療相談・・・ホワイトニング相談・詰め物やかぶせ物相談
- (3) 歯科矯正相談・・・歯並び咬み合わせのチェックと治療に要する時間と費用
- (4) インプラント治療相談・・・ドクターによるカウンセリング

#### Q4. どうやって申し込むの？

Webから・・・ <http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/>  
フリーダイヤルから・・・0120-882-899(9～18時・土日祝日除く)

にこにこの歯のために 試しに行ってみよう まずはお電話 0120-882-

## 2. 読むサプリ(ダイエットの真実を知る編(3))

Q. 脂肪を選らずためには夜よりも朝に運動した方が良いつうそ、ほんと？

A. ほんと。

朝の運動は、体温を上げ集中力を高める効果があるのでおすすめである。

また、朝食前に運動をすることはダイエットに効果的だと言われている。  
朝食前は、起きているうちでカラダのエネルギーがもっとも少ない時期である。  
この時に運動をするとブドウ糖が少ないために脂肪の燃焼効率が非常に良いとされている。

ただ、朝起きてすぐに運動するのはちょっとつらいかもしれない。  
そんなときはチョコレートをひとかけらでも食べて、頭をすっきりさせてから運動してみよう。

### 朝の運動で 効率的なダイエット

---

#### ■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1-16-15 光センタービル6F  
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

