



# 歯の健康づくり 広まっています!

すべての健康の基礎となる「歯の健康」に取り組む『健口ワールド宣言』から本年4月で2年が経ちます。さらにこれからも、ひとりひとりの歯の健康意識を高める保健事業や情報発信をおこなってまいります。  
『歯とタバコ』に関する情報も掲載中!!  
ぜひご覧になってください。

できることから  
I'll try it.



健口ワールド宣言→ポスター

**健保ホームページ**

- ◆健口(けんこう)ワールド宣言  
毎月、歯の健康情報をここをクリック!
- ◆禁煙サポート  
思い立ったら今すぐ!ここをクリック!

<http://www.world-kenpo.com>

**健口チャレンジ**

- ◆平成 26 年 / 春  
参加者 970 名 (前年 601 名)
- ◆平成 26 年 / 秋  
参加者 645 名 (前年 478 名)

## 健保推奨セルフケア

### ① 歯磨き時間3分以上

短時間では歯の汚れが十分に落ちません。歯茎のマッサージも含め、3分以上を心がけましょう。

### ② 就寝前に必ず歯磨き

就寝中は殺菌効果のある唾液の分泌が減少します。就寝前の歯磨きで歯を守りましょう。

### ③ ブラッシングは力を入れずに、小刻みに

力を入れて歯磨きをすると、歯のエナメル質が傷つき、歯垢が付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因になります。



## ワールドグループ社員の皆様の取り組み

平成 26 年 健口チャレンジ「④個人目標」に上げられた目標例	
歯磨きの改善	・正しいブラッシングを意識して歯磨きをする ・鏡を見ながら歯磨きするように心がける
歯磨きの回数増加	・間食の後も必ず歯磨きをする ・お昼も仕事場で歯磨きをする ・歯ブラシやフロスなどを携帯して使用する
歯磨きの検診	・必ず歯科医院で歯石除去をする
歯磨きの予防	・ジュースを飲まない ・ウォーターピックを週一回使ってセルフケアをする

## 健口チャレンジ 参加者の声

歯の大切さを改めて感じ、苦手だった歯医者さんにも行くようになり、先生から歯磨きのやり方を教えてもらいました。今回の会社のイベントの話をしたところ、『たいへん良い会社ですね』と喜んで下さいました。

健口チャレンジ期間が終了してからも、継続して行っています。1カ月間行っていたことで癖がつかえました。

3分以上磨くのはじゃまかいけど... 気をつけるいい機会になりました。

健口チャレンジに参加して、歯磨きを今まで以上に意識して出来るようになりました。

大切にしようと思いました!



# けんこう けんぽ 健心健歩チャレンジ

春



## "申込み"が始まります!

**申込期間** 4月 1日(水)～4月 23日(木)

**実施期間** 5月 1日(金)～5月 31日(日)

**申込方法** ◆ FAX: 外線: 078-302-9472 内線: 711-4639  
★挟みこみの『リーフレット』を使ってくださいね!

◆ WEB: <http://www.world-kenpo.com>

↓  
健心・健歩チャレンジの申込みはこちらから

◆ 店頭ポータルサイト:  
ライブラリ → [ワールドグループホームページ【W】](#)  
→ [ワールド健康保険組合](#)

健歩チャレンジの結果は ...

平成26年/春  
参加者: 801名 (女性: 562名、男性: 239名)  
1日の歩数の平均値: 8,617歩  
(女性: 7,966歩、男性: 10,303歩)

平成26年/秋  
参加者: 688名 (女性: 502名、男性: 186名)  
1日の歩数の平均値: 8,727歩  
(女性: 8,071歩、男性: 10,509歩)

参考) 国民健康・栄養調査

平成25年度(厚生労働省発表)  
1日の歩数の平均値  
女性: 6,249歩、男性: 7,099歩

Good Job!

全国の平均値を大きく上まわっています!

### 歯科健診のお知らせ

## 神戸本社・晴海トリトン・北青山にて

年に1度の歯科健診(無料)を実施します。

このチャンスを逃さず、“歯科健診”を受けましょう!

**申込期間** 5月 7日(木)～5月 25日(月)

**健診期間** 神戸本社ビル: 6月 11日(木)～6月 19日(金)

トリトンビル: 6月 15日(月)～6月 19日(金)

北青山ビル: 6月 22日(月)～6月 26日(金)

◆対象: ワールド健康保険組合被保険者

◆申込方法など詳細は

①全社メール、②健保ホームページ でお知らせいたします。

◆歯科健診ではむし歯の有無チェックだけでなく

- ① CPI 検査・・・歯周病の状態がわかる検査
- ② 歯石除去・・・口腔内前半分の歯石除去
- ③ ブラッシング指導・・・磨き難い箇所の確認、磨き方の指導をしてもらえます。

◆生産系事業所勤務の方へは、10月～12月頃の実施を予定しています。

◆店舗系事業所勤務の方へは、平成28年2月～3月頃の実施を予定しています。

### 被扶養者実態調査結果

被保険者の皆さん、扶養調査のご提出ありがとうございました。  
平成26年度扶養調査の結果をご報告します。

今回の扶養調査により削除された人数: 38名

削除による国への支出減効果額: 201万円

(支援金や納付金等を@53,000で算出)

扶養資格を確認することは、このように健康保険組合の財政に大きな影響を及ぼしている納付金の支出の抑制、そして財政の健全化に繋がります。

今後も継続して「被扶養者実態調査」を実施していきますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### ご家族(被扶養者)が就職されたら

4月といえば就職の季節。  
ご家族(被扶養者)が就職されたら、ワールド健康保険組合の被扶養者ではなくなります。

この場合、ただちに会社へ申し出て、扶養削除の手続きをしましょう。

手続きを忘れてしまった場合、本来は払う必要のないお金を国に支払わなければなりません。皆さんの保険料を大切に使うためにも、速やかな手続きにご協力をお願い致します。

