

健康通信 Vol.280

歯みがきで感染症を予防しましょう!



お口の中が不潔だと様々な感染リスクが高まるという研究結果が報告されています。特に歯周病菌はタンパク質を分解する強力な酵素を出します。この酵素は細胞の壁を次々に壊してウイルスの侵入を手助けします。また、唾液の中には、悪い細菌やウイルスを排除してくれる抗体が含まれているのですが、お口の中が不潔だとこの抗体は十分に働くことができません。丁寧な歯みがきでお口を清潔に保ち、感染症を予防しましょう。

かかりつけ歯科医を定期的に受診し、歯科健診やフッ化物塗布、歯石除去などを受けましょう。歯科健診では歯みがき指導、とくに自分に適した清掃道具の正しい使い方や、汚れが残りやすいところを教えてください。

フロス・糸付きようじ・歯間ブラシ

40歳・50歳・60歳の歯周病検診対象の方には案内を送付しておりますので、この機会にぜひ、受診してください。



「11月8日(いい歯の日)」には明石海峡大橋およびMOSAIC大観覧車を「いい歯の日」仕様に特別ライトアップします。

《お問い合わせ先》神戸市保健所 口腔保健支援センター TEL: 322-6514 FAX: 322-6053

人間ドック受診のご案内

健康は、本人やご家族はもとより社会全体にとってかけがいのない大切な財産です。ハッピーバックでは、疾病の予防・早期発見のため、市内15か所の医療機関と提携し、会員価格で人間ドックを受診いただけます。(対象: 30才以上、会員及びその配偶者、詳しくは利用ガイドP.64~66)

☆詳しくは、ハッピーバックホームページ又は利用ガイドP.26-27参照。
 ☆天王ダムスポーツガーデンテニスの利用券も取り扱っています。
 ☆合計7,000円まで送料無料。
 ☆その他、ハッピーバックぶらすで全国の施設をご案内しています。

スポーツ&フィットネスクラブ

施設名	チケット有効期限	家族の利用	斡旋価格	施設利用料金	申込先・料金の支払	備考
神戸YMCA ウェルネスセンター	発行月から約1年 (利用券に記載)	○*	1,000円	不要	共済で購入	購入は1人1回につき4枚まで
グリーンアリーナ神戸 トレーニングセンター	利用時に購入 (当日のみ有効)	×	800円	不要	直接施設へ	会員証提示 初回利用時は事前に電話予約
神戸市立中央体育館 トレーニングルーム	利用時に購入 (当日のみ有効)	×	500円	不要		会員証提示 初回利用時は事前に電話予約
ルネサンス	1 Day (都度利用) Monthly (使い放題)	○*	/	1,980円/回 9,570円/月		会員証提示 ※家族の利用については、 会員本人の会員証が必要 ※家族利用の場合はピンター料金
神戸ウイングスタジアム スポーツクラブ	利用時に購入 (当日のみ有効)	×		1,330円	不要	直接施設へ 会員証提示

～～～共済事務ご担当者様へお願い～～～

10月下旬にすべての企業様へ2021年10月1日付の会員名簿をお送りしております。会員様の情報(漢字表記・生年月日・雇用形態等)にお間違いがないか再度ご確認ください。



オススメ本

『58歳から 日々を大切に小さく暮らす』

50代体調の変化もあり、仕事で疲れた後は家でゆっくり過ごせる時間がとても大切なことだと日々感じています。同世代の働く女性におすすめです。(50代 女性)