

皆さんの参加をお待ちしております！

第18回

# 紙上ウォーキング・キャンペーン

●実施期間●  
2024年10月1日(火)  
~11月30日(土)  
61日間



## 奥の細道を歩こう！！

Part 1

今年で没後330年を迎える松尾芭蕉『奥の細道』を辿るコースです。紙上で風雅の旅をお楽しみください。

今年もまたウォーキング・キャンペーンの季節になりました。この機会にぜひ参加して健康力をUPさせましょう！

**対象者** 被保険者本人及び被扶養配偶者

**方法** 配付したウォーキングマップの記録表、または健保組合ホームページの「お知らせ欄」に掲載しているエクセル記録表に、毎日の歩数と期間中の平均歩数・必要事項を記入し、健保組合に提出してください。

\*エクセル記録表の場合、平均歩数は自動計算のため入力不要です。

**結果報告** 2024年12月10日(火)必着で健保組合提出

**表彰** 達成賞…1日平均8,000歩以上

※今年度より万歩計の貸与は廃止しましたので、各自でご準備ください。

「達成賞」

**電子レンジ糖質カットご飯メーカー 1台**

電子レンジで「蒸す」「煮る」「炊く」が簡単にできる調理器具。

炊飯中糖質を含んだ水分をキャッチする受け皿があり、糖質を抑えたご飯が炊けます！



## 定期的に歯科健診を受けましょう！

歯周病のケアには、自分自身で行う日々のプラークコントロールと歯科医院でのプロフェッショナルケアが必要です。治療だけでなくメンテナンスのために1年に1回は歯科でチェックしてもらいましょう。普段のプラークコントロールが正しくできているかどうかの確認にもなります。

**歯石は歯科医院で取ってもらいましょう**

スクレーパーという器具を使って、プラーク、歯石、歯面沈着物を取り除きます。歯石を取ることでプラークが付きにくい状態にし、歯周病を予防・改善させます。歯石は一度取ってもしばらくすると再形成されるため、定期的に歯科医院でケアしてもらう必要があります。

**プロのサポートにより日々のセルフケアが生きる！**

PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) という歯のクリーニングや、歯周病や虫歯のリスクをチェックする唾液検査を行っている歯科医院も増えていきます。きちんと磨いているつもりでも残ってしまう汚れがありますから専門家のサポートは欠かせません。セルフケアを生かすためにも定期的に歯科医のチェックを受けましょう！



文化シャッター健康保険組合