



KENPO  
DAYORI

# 健保だより

西武健保ホームページからご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.1101

2023.8.31

西武健康保険組合



## 「歯」「飲酒」「睡眠」 セミナー動画配信のご案内

西武健康保険組合では、東京都予防医学協会様ご協力のもと、健康課題について短時間で把握できる3種類のセミナー動画を作成いたしました。

「歯」「飲酒」「睡眠」について、正しい知識を習得しご自身の生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

皆さまの健康維持・増進のため、是非ご家族・職場の仲間と一緒にご視聴ください。

**配信期間：2023年8月31日(木)～12月25日(月)**

西武健保ホームページトップの新着情報からアクセスいただくか、

下記の二次元コードを読み取ることでご視聴いただけます。

※会社のパソコンで閲覧制限がかかる場合は、各社システム担当へご連絡ください。



### 歯の健康を守ろう

(前・後編 各15分)

#### <前編>

- ・口の役割、歯の本数
- ・噛むことのメリット、歯が失われる原因
- ・歯周病、むし歯はどんな病気？



#### <後編>

- ・8020運動
- ・オーラルフレイルについて
- ・セルフケアについて



(公財)東京都予防医学協会  
健康増進部 保健師  
山本 絵莉

### アルコールと 上手に付き合いおう

(前・後編 各15分)

#### <前編>

- ・節度ある適度な飲酒量とは
- ・お酒のカロリーは？
- ・食べながらゆっくり飲もう



#### <後編>

- ・過剰飲酒による健康問題
- ・アルコール遺伝子体質検査について
- ・交替勤務の飲酒行動の特徴について



(公財)東京都予防医学協会  
健康増進部 管理栄養士  
石元 三千代

### 質の良い睡眠をとろう

(前・後編 各15分)

#### <前編>

- ・睡眠の役割とは
- ・体内時計とは
- ・ノンレム睡眠とレム睡眠とは
- ・睡眠時間は問題ではない？



#### <後編>

- ・睡眠不足のサインは？
- ・不眠と睡眠障害について
- ・快眠を得る為の方法
- ・交替勤務時のポイント



(公財)東京都予防医学協会  
健康増進部 保健師  
山本 絵莉