

## 埼玉県市町村職員共済組合からのご案内

# 歯科保健事業（お口ケア30daysトライアル）

実施回数 年2回

対象者 6月：組合員限定 / 12月：被扶養者限定  
\*被扶養者については、『共済だより』12月号でご案内します。

申込締切り 6月27日

トライアル期間 8月1日～8月30日

参加費 無料

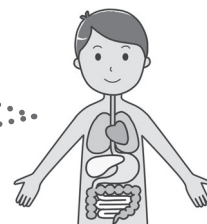
日頃の生活でこのようなお口のお悩みはありませんか？



- ✓ 歯を磨くと歯肉から血が出る
- ✓ 口臭がある（人から言われた事がある）
- ✓ 起床時に口の中が粘つく
- ✓ 歯肉が赤く腫れている など・・・

上記に当てはまる人は《歯周病》の危険性が・・・！

歯周病は糖尿病などの全身疾患とも関わりが・・・  
お口だけでなく全身の健康を保つためにも  
**歯周病予防を行うことが非常に大切です！**



そこで!!お口ケア 30days トライアルで  
日頃のお家での口腔ケアを見直してみませんか？

## 《お口ケア 30days トライアルとは？》

お口ケア 30days トライアルは  
30日のチャレンジでお口の健康の向上を目指すプログラムです

### 《ステップ1》

QR・URL より  
問診の回答



### 《ステップ2》

教材等の  
到着目標設定

【アドバイスシート】



【教本】



【教材(例)】



### 《ステップ3》

設定した目標を  
30日間実践

【チャレンジカレンダー】

裏面：アンケート



お口ケア  
30 days トライアル  
お口とカラダの健康実感



1 スマートフォン・パソコンで 記載の QR・URL から  
問診を回答する WEB サイトへアクセス

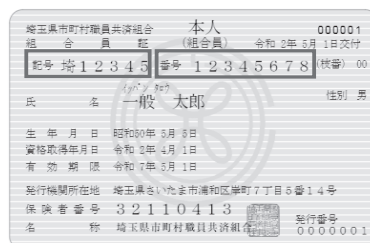
<https://www.sunstar-foundation.org/care30days/Q/ka8Yf>



2 参加登録画面から下記項目

- ・健康保険証の記号番号(右図参照)を  
続けて入力、
- ・生年月日を入力後、

**登録内容の確認へすすむ** をクリック



3 郵便番号入力後、  
住所の番地・マンション名・部屋番号、電話番号を入力  
個人情報保護方針に同意後、

**同意して問診をはじめ** をクリックし問診の回答を開始



4 問診1~6それぞれ該当するものをクリックし回答  
回答後 **次に進む** をクリック

\*回答に変更がある場合は、**前にもどる** で変更



5 全ての問診の回答を終えたら確認画面へ  
内容を確認し問題なければ **送信する** をクリック



6 あなたにあったアドバイスシートとオーラルケアセットをお届け  
目標を選択し『30日間のお口ケア』に挑戦スタート!



7 『30日間のお口ケア』の挑戦後、  
「チャレンジカレンダー」裏面のQR・URLにアクセス  
「WEBアンケート」回答にご協力ください



《問い合わせ先》

一般財団法人 サンスター財団

03-5442-8777 (平日 10:00 ~ 16:00)