

健康づくりパートナー

R3年度 No.3号

メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R3.12発行
(地域・職域連携推進専門部会)
(事務局：鹿児島市保健政策課)

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

～お口は命の入り口、心の出口！～

いつも綺麗にしておくことが全身の健康の始まりです

鹿児島市歯科医師会より



歯やお口の健康のためには、なんといってもブラッシングがとても重要です。日頃から、気をつけてセルフケアすることが大切ですが、毎日、1日に2～3回ブラッシングをしても、実際に汚れが落とせているかどうかは別です。「磨いている」と「磨けている」は違うということです。歯についてのバイ菌であるプラークは、24時間かけて成熟するので、歯周病予防のためには最低でも1日に1回、時間をかけてしっかりと磨いてください。**その時の磨き方は自己流ではなく、歯科医院でしっかり習って磨いてください。**
その人に合った歯磨きの方法や道具の使い方を習うことができます。

正しく磨いても歯ブラシだけで落とせる汚れは8割ほどで、特に歯と歯の間はプラークがたまりやすく残ってしまいます。歯を磨く時は歯と歯の間も磨く習慣をつけましょう。専用の道具であるデンタルフロスや歯間ブラシを使ってお掃除してください。



歯周病などで歯肉が傷んでいると、ブラッシング中に容易に出血することがあります。磨くことで原因となるプラークを取り除き、歯肉が引き締まり出血は自然と止まるので、怖がらずに磨き続けましょう。



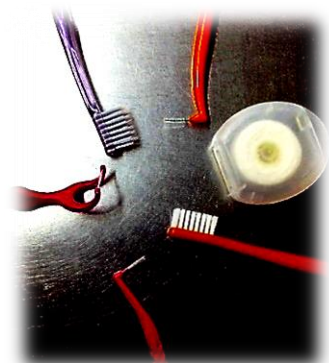
歯磨き剤は、むし歯の予防効果があるフッ化物配合のものがいいでしょう。ダブルブラッシング法という考え方があって、1回目は何もつけないでじっくり時間をかけてカラ磨き、2回目はフッ化物配合の歯磨き剤を適量つけて、30秒程度歯面に塗布するようにのびし、軽く1回洗口するという方法です。このテクニックでしたら歯周病予防にも、むし歯予防にも効果的です。

以上のようなブラッシングは、できれば寝る前に行うのが効果的で、キッチンとやればあっという間に5分以上になってしまいますので、何かしながらブラッシングするのがおすすめです。

さてこれだけ注意していても、磨き残しがあったり、モチベーションが下がっていたりということは少なくありません。

プラークが蓄積してむし歯や歯周病の危険が高まるサイクルは3～4カ月ですので、むし歯や歯周病がないかどうかに加えて、きちんと磨けているかどうか、歯科医師や歯科衛生士などの専門家に、**3カ月に1回くらいは定期的にチェックしてもらいましょう。**

こうしたプロのケアと、セルフケアを継続していくことこそが、いつまでも健康でいるために必要なのです。**お口は命の入り口、心の出口です。いつも綺麗にしておくことが全身の健康の始まりと言えます。**



健康づくりパートナー登録事業所「シルキー薬局」様より、
健康づくりの取組みのご紹介です。



当薬局は、従業員数10名の事業所になります。
9名が女性職員になりますが、お互いに生活のリズムや体調を考慮しながら働き、来られた患者様の心と体が健康になるためにおもてなし
をしております。



毎年、全員健康診断を実施し、所属の薬剤師が結果についてアドバイスをを行い、再
検査や治療が必要な場合には受診勧奨を行っています。

**職員の食生活のバランスを考え、令和2年4月より全員に昼食費を支給
することになりました。これにより、インスタント食品の利用率が低下し
たように思えます。**

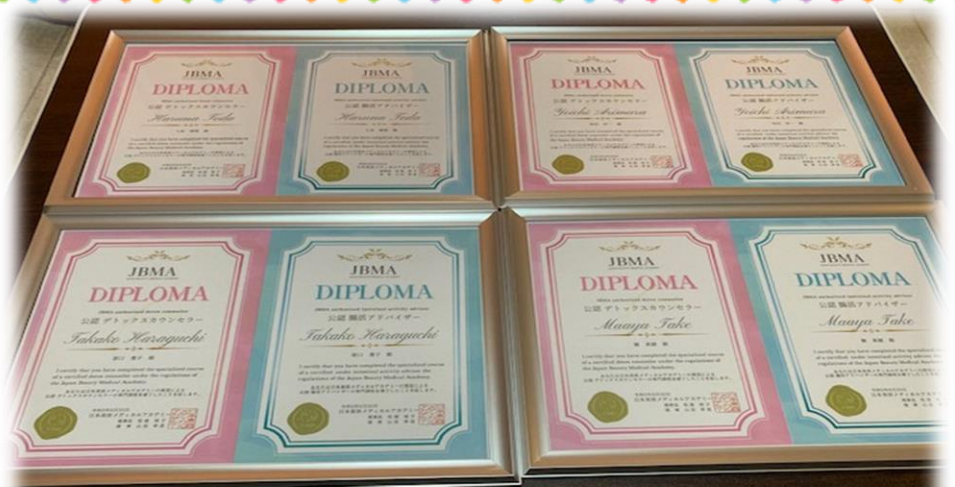


また、地域の多くの方の健康増進に携われるように、令和3年6月に「デトックスカウ
ンセラー」「腸活アドバイザー」の資格を職員6名が取得しました。
腸内環境の改善や食生活のアドバイスを薬局で行えるよう日々勉強を
重ねて、自分たちでも実践しています。



今後は、女性検診やがん検診など職員が率先して受診することで地域の方々へ
体験談を元に受診勧奨していけるよう努めていきたいと考えています。

健康増進のための
資格証です！🍷



シルキー薬局

住所：〒890-0054 鹿児島市荒田2丁目43番8号

電話：099-297-4541

薬剤師の資格のみでなく、最近よく耳にする「デトックス(解毒)カウンセラー」や、「腸活アドバイザー」
など様々な資格を取得され、職員自らの健康、食生活にも気をつけていらっしゃいます。

調剤や処方箋の説明だけでなく、健康増進を目的とした活動もされています。


相談しやすい身近な街の薬局としても利用できるそうです。健康相談施設として利用されてみては
いかがでしょうか。

ご存知ですか？

健康診断等の義務について



労働安全衛生法では、**事業者等の責務**において、「**快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と健康を確保するようにしなければならない**」とあります。なかでも**健康診断**は業種や業態に関係なく、すべての事業所が行うよう**義務**付けられ、健診結果の書類が報告された場合には、労働安全衛生法に基づき、「**産業医の意見の聴取**」「**就業上の処置を講ずること**」も**義務**付けられています。その他、**長時間労働者への医師による面接指導**も必要とされています。

労働安全衛生法 一部	内容
健康診断の実施 	事業者は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を行わなければなりません。
医師からの意見聴取	健康診断で異常の所見があった労働者は健康診断を行った日から3ヶ月以内に、健康診断結果について医師(産業医)等から意見聴取を受けなければなりません。
長時間労働者への医師による面接指導	時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、疲労の蓄積状況の確認など、医師による面接指導をします。また、事業者は、時間外労働や休日労働が1ヶ月あたり80時間を超える労働者からの申し出があれば、医師との面接指導を受けさせなければなりません。

～労働安全衛生法～



業務中の事故の他、長時間残業の放置、健診を未受診にもかかわらず放置していた、健診結果で異常があると知りながら業務をさせ健康の悪化を招いた等はありませんか？「現状では特に何も問題は起きていない」と、積極的に取り組まれていない事業所もあるかもしれませんが普段から未然に予防が大切です。

従業員数50人未満の事業所では、50人以上の事業所のように産業医や衛生管理者の選任義務がなく、健康診断の実施率も100%ではありません。安全衛生管理には早い段階から取り組まれたほうが良いのですが、人的資源も十分ではない等対応が難しい場合も予想されます。そこで健康で活力ある職場づくりを無料でお手伝いできる

「**鹿児島地域産業保健センター**」の活用もお勧めです。

次ページに案内がありますのでご確認、ご活用ください。

鹿児島地域産業保健センター

労働者数50人未満の職場における健康づくりを
「無料」でお手伝いします！

事業主は、労働安全衛生法により「労働者の安全・健康を守る義務」があります。
健康で活力ある職場づくりのために地域産業保健センターを活用しましょう！

健康診断結果 の意見聴取 (就業判定)

健康診断で異常所見のあった労働者の就業の可否や健康保持のための対応策などについて、事業主が医師に意見を聴くことができます。

⚠ **法律により事業者には義務づけられています**

健康管理に 係る相談

健康診断で異常所見があった労働者に対して、医師や保健師が日常生活面の指導等を行い、健康管理に関する相談に応じます。また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対しても相談に応じます。

長時間労働者 に対する面接

時間外・休日労働が長時間に及ぶ労働者に対し、医師が面接指導を行います。

⚠ **法律により事業者には義務づけられています**

高ストレス者 に対する面接

ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者に対し、医師が面接指導を行います。

訪問による 産業保健指導

医師、保健師または労働衛生工学の専門家が、事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、健康管理等の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

鹿児島地域産業保健センター

