



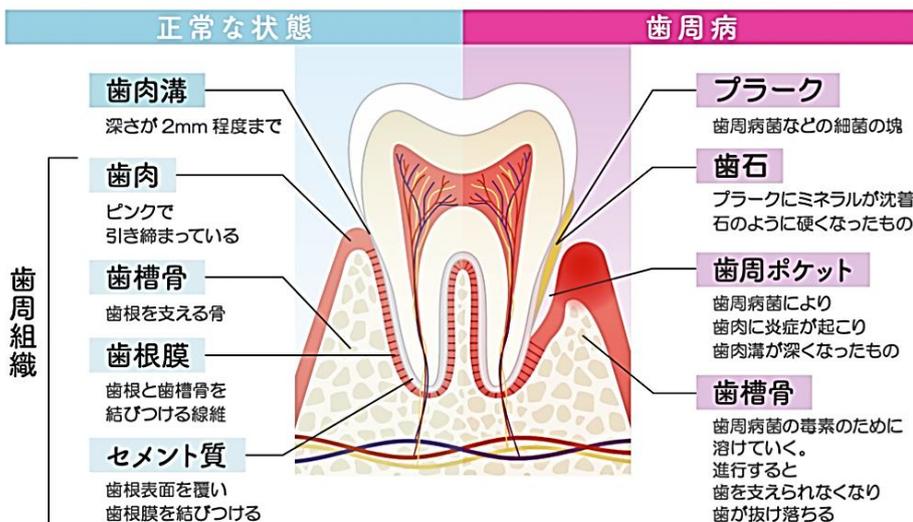
6月4～10日は歯と口の健康週間です

「世界でもっとも蔓延している感染症」と言われている歯周病。日本も例外ではなく、40歳以上の2人に1人が歯周病を有していると言われています。

働き盛りのあなたが、毎日を健康でイキイキと過ごすために、歯周病予防を心がけましょう！

歯周病とは

歯周病は、歯を支えている歯茎や骨（歯槽骨）などの歯周組織が破壊されて、歯が抜け落ちてしまう病気です。



歯周病の主な原因は、歯と歯茎の隙間の「歯周ポケット」の汚れ

更に

歯周病は、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、認知症など全身の病気との関連が指摘されています。

出典：厚生労働省「歯周病 | Teeths e-ヘルスネット」

歯周病の予防

セルフケア×プロフェッショナルケアを合わせたケアを継続することで歯茎の健康を保ちます。

セルフケア

毎日の歯ぶらしに、「歯間ブラシ」や「フロス」を使って歯と歯の隙間の歯垢を掃除しましょう。



プロフェッショナルケア

歯周ポケットの汚れや、歯石の除去は歯科医師による専門的なケアを受けましょう。



歯周病検診も活用を！

歯周病検診は、健康増進法に基づく健康増進事業の一環として実施されており、お住いの市町で助成が受けられます。

対象者、助成額が市町によって異なりますので、詳しくはお住いの市町にお問い合わせください。

出典：厚生労働省「歯周病検診マニュアル 2023」

熱中症対策が義務化されます

熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行されます。

職場における熱中症による死亡災害の傾向

- 死亡災害が2年連続で30人レベル。
- 熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- 死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる増加が懸念。

ほとんどが
「初期症状の放置」
・対応の遅れ」

早急に死亡（重篤化）に至らせないための適切な対策の実施が必要

義務化の内容

熱中症の重篤化を防止するため「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。

- ① 熱中症の疑いがある人を早期に発見・報告するための体制整備
- ② 緊急連絡網や緊急搬送先、作業離脱・身体冷却、医療機関への搬送等の手順の作成
- ③ それらの内容について関係者に周知

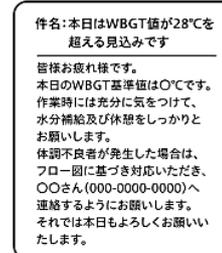
手順や連絡体制の周知の一例



【朝礼やミーティングでの周知】



【会議室や休憩所などわかりやすい場所への掲示】



【メールやイントラネットでの通知】

対象

WBGT（湿球黒球温度）28度又は気温31度以上の作業場において行われる作業で、継続して1時間以上又は1日当たり4時間を超えて行われることが見込まれるもの

出典：厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」

熱中症の症状と予防方法

◆熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



◆予防方法（一例）

○エアコンの使用



○こまめな水分補給



こちらもご活用ください

【熱中症予防のための
情報・資料サイト】



出典：厚生労働省「熱中症予防のために」

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）