

ほっと通信

今号の主な内容

- ◆第41回担当者研修会
- ◆トピックス「一生付き合う歯大切にしていますか」

令和元年6月 No.80



本年度第1回(第41回)担当者研修会を開催いたしました

平成31年3月7日(木)午後2時～ 上越医師会館

参加者：58事業所 60名

ご来賓の挨拶：上越労働基準監督署 副署長 釣井 拓矢 様

釣井副署長様に公務ご多忙の中、お越しいただき、「上越労働基準監督署管内にて『働き方改革』の説明会を2月末までに計8回以上開催したが、どの会場も満席の状態、改正法に関する関心の高さを感じる。本日の講演は労働安全衛生法を軸にお話をさせていただく」とのご挨拶を頂戴いたしました。



渡辺康弘 会長
(松波福祉会 よねやまの里)

唐澤紀彦 事業部役員 【総合司会】
(頸南バス株式会社)



◇講演◇ 「働き方改革関連法について」

講師/上越労働基準監督署
安全衛生課 労働基準監督官 副署長

吉田智成 様
釣井拓矢 様



◇情報提供◇

「体験してみて！ 健診Web予約」

上越地域総合健康管理センター 企画課 風間楨子様

今回は上越地域総合健康管理センターをご利用の皆様方に、健診日程をWebにて予約・変更・確認ができるシステムの操作体験をしていただきました。営業時間にかかわらずいつでもアクセスでき、また、衛生担当者様が職員の皆様の予約・受診状況を管理する事も可能。事業所様ごとに予約操作可能期間や、受診可能期間を制限することも可能です。あらかじめ受診予定者名簿をいただき「ID・パスワード」を記載した受診票や案内文書を作成し送付、QRコードなどでサイトへアクセスしログイン！簡単な内容確認後、日程を選択し予約終了。ほとんどの皆様がご自分のスマホにて手際よく操作されていました。個人予約を体験した後、その予約データにて会場に用意した4台のパソコンにて「衛生担当者様用の管理画面」で予約状況の把握や受診状況の把握を体験していただきました。すでに導入をされた事業所様も多数おられます。



- 【労働安全衛生法編】吉田監督官よりお話がありました。今回の法改正の目的は、長時間労働やメンタルヘルス不調にて健康リスクの高い労働者に、産業医の面接指導・健康相談が確実に実施されるよう、産業医がより効果的な活動がなされる環境を整備するため、産業保健機能の強化を図る。産業医の活動環境の整備では
- ・健診、面談指導実施後の就業上の措置の内容、長時間労働者の氏名、超過時間などの産業医への情報提供の仕組み
 - ・事業者又は総括安全衛生管理者へ意見を述べたり、衛生委員会等で調査審議を求める事ができる等の産業医の権限強化
 - ・労働者が産業医等に直接健康相談ができる環境整備などがあり、長時間労働の状況把握は、タイムカードの記録やパソコンのログイン～ログアウトの時間記録などで客観的に把握する事を法律で義務付け、医師による面接指導の強化・拡充において、1カ月当たり80時間超の時間外・休日労働を行った労働者の申出により、使用者は医師による面接指導を実施する義務がある事となる。

- 【労働基準法編】釣井副署長よりお話がありました。
- ・時間外労働の上限規制の改正内容は、法律上上限なしだった時間外労働の上限を定める事とした。
 - ・年次有給休暇の時季指定義務について、労働者の意見聴取後の指定方法や、時季指定を要しない場合の例を解説。
 - ・その他フレックスタイム制の見直し、高プロフェッショナル制度、勤務間インターバル制度についての解説がありました。



一生付き合う“歯”大切にしていますか？

歯は「食べる」「話す」「表情を作る」「体のバランスを保つ」ために生涯私たちに無くてはならないものです。歯周病になると歯を失うだけでなく、さらにインスリン(血糖値を下げるホルモン)の効きが悪くなり糖尿病になりやすい事もわかっており、糖尿病の6番目の合併症とも言われています。



健康な歯	歯周病	歯周病(重度)
うすいピンク色 ブヨブヨしてい ない 引き締まった歯 ぐき。 歯磨き時に出血 しない	歯と歯ぐきの間に たまったプラーク が原因で溝ができ (歯周ポケット) 歯ぐきが炎症を 起こします。	歯ぐきや歯を支え ている骨に悪影響 を与え、歯をグラ グラにします。 さらに進行すると 歯が抜け落ちま す

歯周病はこんなに怖い病気です

歯を失う事で起こる事
消化不良を起こす
発音が不明瞭になる
顔の輪郭の変化

歯周病と関連のある病気・トラブル
狭心症や心筋梗塞
骨粗しょう症
動脈硬化
糖尿病
認知症
肺炎

歯を失うだけでなく、全身に
様々な影響を及ぼします。



歯周病のなりやすさをチェックしてみましょう。該当項目が多いほど要注意です。

- | | |
|---------------|----------------------|
| ① たばこを吸う | ⑥ 寝る前の歯磨きの習慣がない |
| ② 間食が多い | ⑦ 1回の歯磨き時間は2分以内 |
| ③ よく噛まずに食べる | ⑧ 食べてからすぐに歯を磨かない |
| ④ 歯と歯の間に物が挟まる | ⑨ 歯は磨くが歯と歯ぐきの境目は磨かない |
| ⑤ ストレスをためやすい | ⑩ 口呼吸である |

～歯周病は正しい歯磨きと生活習慣の改善で予防できる病気です！！～



正しいブラッシング方法

◇歯ブラシの持ち方◇

→基本はえんぴつ持ち



◇正しい磨き方◇



歯ブラシの基本は、歯と歯肉の間に45度の角度で当てる



2～3mmの幅で、歯ブラシを軽く小刻みに20回動かす



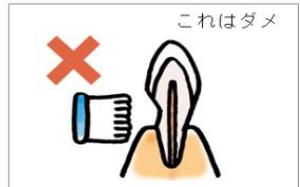
歯ブラシの先で1本ずつ小刻みに縦に20回動かす



奥歯の溝
毛先をしっかり当ててみがく



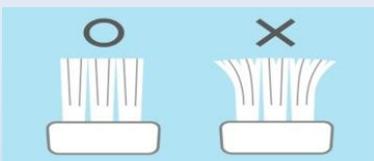
歯と歯のすき間
歯ブラシの先で念入りに



これはダメ
大きくゴシゴシと横に動かしても、歯が傷つくだけで汚れはとれない

◇交換時期◇

→月に1度を目安に交換
しましょう。



※歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークを完全には取り切れません。
→歯間ブラシやデンタルフロスが効果的です。積極的に併用しましょう。

