

「歯周病は“うつる”？」

一般社団法人 野田市歯科医師会（文責 伊東歯科医院）

歯周病は世界で最も多くの方が罹患している病気としてギネスブックにも認定されています。

その原因は細菌による感染症です。そして、歯周病の原因となる細菌は人から人へうつることがあります。自分が歯周病になったら「家族や恋人、子供に“うつる”のではないか」特に赤ちゃんがいるお母さんにとっては、深刻な問題に感じられると思います。確かに歯周病菌は、キスや食器の使い回しなどにより“うつる”可能性があります。しかし、それほど神経質になる必要はありません。

歯周病の発症には、細菌だけでなく加齢や糖尿病やストレス、歯周病に対する抵抗力なども関連しています。歯周病リスクを高める遺伝的要素がある場合には、親子とも歯周病になる可能性が高いと言えるでしょう。

歯周病に罹患しないために、また、他の人に“うつさない”ために、歯周病の正しい治療を受け、正しいブラッシング（ホームケア）を覚えて、定期的（4～6ヶ月ごと）に歯科医院でのメンテナンス（プロフェッショナルケア）を受けることが最も重要です。歯周病は予防することが可能な病気です。



日立化成ポリマー(株) 野田工場の健康づくり



日立化成ポリマー(株)野田工場の概要

【設 立】1967(昭和42)年3月3日

【事業内容】 工業用接着剤の製造

当工場の健康づくりの取り組みとしては、「毎週水曜日を健康日（ノーマンデー）」として定時退社を励行しております。

5月には定期健康診断及び有機溶剤等の特殊健康診断を実施、

更に7月に2次健診を実施し、**従業員の健康管理**に努めております。

【メンタルヘルス対策講演会】

受診率は人間ドック受診者を含め **100%を達成**しております。

10月には、「全国労働衛生週間」での実施項目の1つとして、**「メンタルヘルス対策講演会」**を開催し、管理職と一般職のそれぞれの立場に沿った「①ラインケア」「②セルフケア」研修により、従業員のメンタルヘルス対策を行うとともに、場合によってはカウンセラーによる個別面談も実施し、従業員のメンタル面のケアに努めております。



その他、当社が加入する「日立健康保険組合」では、WEBによる**「ファミリー健康相談（24時間365日）」**や**「配偶者の人間ドック補助（従業員と同等）」**の他、**「インフルエンザ対策」**として従業員およびその家族の予防接種費用の一部負担を行っています。

以上のように、当工場では1年間を通じて、従業員およびその家族の健康維持・増進に努めております。

「データヘルス」の第一歩は、「他人事を自分事にする」ことから始まります。

生活習慣病(肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病など)は脳血管障害、虚血性心疾患、糖尿病の合併症につながり、最終的に半身麻痺や認知症=要介護者へと発展します。

近い将来2025年(10年後)には・・・

65歳以上の方が人口の1/3(3,500万人)になります。

認知症高齢者数は平成14年度と比較すると約2倍(約320万人)です。

※65歳以上の約20人に1人は認知症自立度Ⅲ以上(要介護)



最近「食事の際は野菜から食べると太りにくい。」「夕食から就寝までの時間がないと太りやすい。」など、特定健診や保健指導の結果(データヘルス)より得られたノウハウは沢山あります。

まず第一歩は、特定健診(メタボ健診)にて、自分の健康状態を知ることです。早めに知れば日々の生活改善で要介護者にならず、65歳を過ぎても人生を楽しむことができます。

一度も医者に行ったことがない」と自慢されている方、あなたが一番先に受けて下さい。

「データヘルス」の第一歩は、「他人事を自分事にする」ことから始まります。

メタボリックシンドロームとは・・・

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が貯蓄した**内臓脂肪型肥満**が大きくかかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常**のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

メタボリックシンドロームを予防・改善する為に普段の生活を見直し、活動消費・運動消費率を高めていきましょう!!

■運動を心がける3カ条

- ・週3回以上は有酸素運動を心がけましょう!!
- ・エスカレーターやエレベーターを使わず、なるべく自分の足で歩きましょう!!
- ・歩く際は姿勢を正し、肘を曲げ(90度)後ろに大きく振る。足は踵から踏み込むように大きく歩く。



事業主さま、ならびに産業保健、メンタルヘルスを担当している皆さま
従業員のメンタルヘルス対策でお困りのことはないですか?

保健所では中小企業事業所のメンタルヘルス対策を応援します。

「うつ病とは」「睡眠と健康」「心のバリアフリー」などの心の健康づくりに役立つ講演会の企画のお手伝いや、従業員の個別の健康相談も受付けています。

連絡先 ☎04-7124-8155 野田健康福祉センター(保健所) 地域保健福祉課



チーバくん

野田健康づくり協議会とは・・・行政や職場、各団体でバラバラに行ってきた健康づくり活動をつなぎ、生涯を通じた継続的な健康づくりができる体制づくりをめざしています。(事務局:野田保健所 04-7124-8155)

【参加団体】(50音順) 学識経験者・柏労働基準監督署・(一社)柏労働基準協会・キッコーマン食品(株)・キッコーマン総合病院・

小張総合病院・JAちば東葛野田地区経済センター・全国健康保険協会 千葉支部・東葛北部地域産業保健センター・野田市医師会・

野田市歯科医師会・野田市薬剤師会・野田市食生活改善推進員・野田市関宿商工会・野田保健所・野田市役所・野田商工会議所・パスコ利根工場・

スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田