



働く世代の健口スマイル ～質の高い8020を～

公益社団法人山口県歯科医師会理事 實能田 尚(みのだ たかし)氏



世界で最たる長寿国となった日本ですが、人生100年時代を見据え、最後までいきいきと暮らせるように健康寿命を延ばしていくことが重要となっています。

8020「はちまるにいまる」という言葉をご存知の方も多いかと思います。80歳で20本の歯を保ちましょうという歯科保健の目標スローガンです。この運動が始まった35年前、8020達成者は7%程度しかいませんでした。それが現在では50%以上の方が達成されています。とても素晴らしいことなのですが、喜んでばかりもいられません。

5年ごとに実施される歯科疾患実態調査によると、中高年で歯周病が増えている実態があります。8020達成の調査は残っている歯の本数を数えたものであり、その歯が健康な状態かどうかについて把握されたものではありません。つまり、80歳で残っている歯は着実に増えてはいるものの、それらの歯が歯周病を患っている割合はとても高いといえるのです。

歯周病を防ぎ20本以上の歯を「健康な状態」で維持することがこれからの8020の課題であり、健康寿命を延ばすためにも必要となります。なぜなら歯周病は歯を失う主な原因となるばかりではなく、様々な全身疾患や生活習慣病とも関連しているからです。



大人の口の中には、700種類もの細菌が生息しているといわれます。その数は歯をよく磨く人で1,000～2,000億個、歯を磨かない人では爆発的に増加し1兆個もの細菌が存在するとされます。細菌が歯の表面に付着しプラーク(歯垢)となるとブラッシングで除去しない限り取り除くことは難しくなります。

歯周病は、このプラーク内の細菌が増殖して歯肉周辺に炎症を起こす病気で、進行すると歯を支える骨も溶かして歯がグラグラと動きだします。また、出血や口臭の原因にもなります。歯周病菌は歯茎からの出血や血液を好み、炎症が起きて日常的に歯肉から出血するようになると歯がより活発になってしまうという悪循環に陥るのです。

さらに、歯周病による炎症性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こし悪化させます。代表的なものでは、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせ(糖尿病)、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)にも関与しています。誤嚥により気管支から肺に入った場合は高齢者の死亡原因で多い誤嚥性肺炎になりますし、アルツハイマー病の進行に関わる可能性も示唆されています。

歯周病の悪化を止めるためには、歯の数をコントロールして、増加させないことが鍵となります。歯周病はある日突然、重度の症状が出るのではなく、徐々に進行する病気です。重度になってから慌てて治療するのではなく、早い段階から予防することが大切です。定期的に健診を受け、歯科医や歯科衛生士にご自分にあった歯みがきの仕方を指導してもらい、毎食後、就寝前に丁寧に歯みがきすることが必要です。



健口スマイル推進事業

山口県歯科医師会では「健康と笑顔は口元から」を合言葉に「健口スマイル推進事業」を展開しています。口腔衛生意識の向上を通じ山口県民の健康寿命の延伸を応援する事業であり、目標として、かかりつけ歯科医の定着と定期健診の充実を目指しています。乳幼児の健診や学校での定期健康診断が法律で定められ、高校卒業まではみんな誰もが平等に歯科健診を受ける機会があったのに、働く世代になると多くの方が健診の機会を得られずにいます。

ぜひともかかりつけ歯科医を持ていただき、歯が痛くなってから歯医者さんに行くのではなく、むし歯や歯周病にならないために、歯科医や歯科衛生士さんと一緒に口腔ケアに取り組んでいただきたいと思います。痛くなってからでは遅いのです。



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)
受付: 平日8:30～17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和6年6月号



働く世代の健口スマイル ～質の高い8020を～

～公益社団法人山口県歯科医師会理事 實能田 尚 氏 ～

80歳で20本の歯を保ちましょう。この取組により80歳で残っている歯は着実に増えています。ただ、それらの歯が健康な状態であるとも限りません。定期的な健診と歯磨きの仕方をもう一度見直しましょう。



「やまぐち健康経営企業認定制度」について

「やまぐち健康経営企業認定制度」とは、山口県が協会けんぽ山口支部などの保険者と協働して、「健康経営」に取り組む企業を認定する制度です。少子高齢化に伴い、我が国の労働者平均年齢は上昇を続けており、労働力人口は減少し続けると予測されています。労働力損失を避けるためにも、「健康経営」への取り組みを検討しましょう。

山口支部が行っている健康宣言企業の特典をご紹介しますので、ぜひ職場の健康づくりにご活用ください。

やまぐち健康経営企業認定制度についてはこちら⇒



健康宣言企業の特典についてはこちら⇒



「企業健康カルテ」の提供

健診結果をもとに事業所ごとの健康課題を「見える化」！
山口支部加入事業所や業態との比較もできます。



歯科健診の実施(無料)

歯と口腔の健康は全身の健康維持にとっても大切です。歯科健診でしっかり予防!年に2回募集しています。(ご案内については改めてお送りします。)



健康づくり出前講座や健康に関する各種資料の提供

健康課題を解決したい!そんなお悩みに出前講座や健康づくりのパンフレットをご提供しています。



さらに!

取組実績が基準を満たした企業を「やまぐち健康経営認定企業」として山口県が毎年度認定しています。

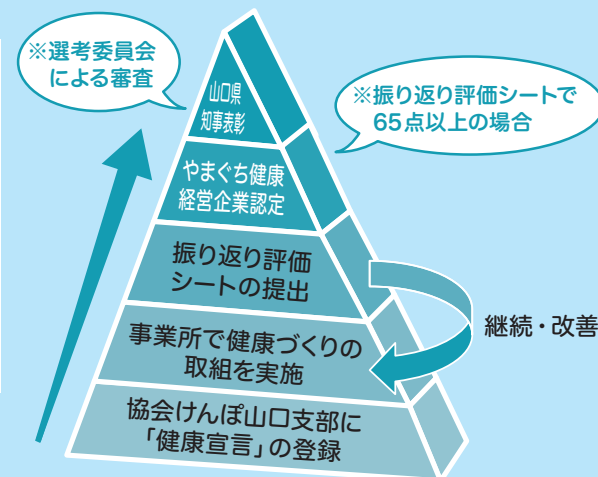
認定企業の特典

- ①県ホームページ等に事業所名を掲載
- ②企業PRのための認定証や認定企業のぼり等の贈呈
- ③健康経営セミナーの優先案内等
- ④特に優良な認定企業について県知事表彰を実施
- ⑤ハローワークの求人票等へ認定企業であることを掲載可能に
- ⑥政策入札に係る評価項目として登録
(ただし、県内に本社を有する企業が対象)
- ⑦県の建設工事等競争入札に係る参加資格の審査項目として登録



詳しくは山口県のHPをご覧ください

健康経営企業 ～認定の流れ～



運動習慣をつけてメタボとおさらば！ 最近、運動不足が気になっていませんか？



当てはまるものはありますか？

- ☐ 座っている仕事が多い
- ☐ 休日は外出より自宅にすることが増えた
- ☐ 坂道や階段をのぼると、息切れがする
- ☐ 通勤は車やバイク
- ☐ 1階分でもエレベーター、エスカレーターをよく使う

コロナ禍以降、デスクワークが増えるなど上記に当てはまる方が増えているのではないのでしょうか？

ちょっとした工夫や心がけで日常生活の活動量を増やすことができます！

ラジオ体操を一生懸命する

30分に1回は立ち上がって体を動かす

今より10分多く歩く、からだを動かす



スポーツジム優待利用について

協会けんぽ山口支部では、加入者の皆様が運動習慣を身につけるきっかけとして、スポーツジム利用時のお得な特典もご用意しています。ぜひご利用ください！

※入会時に協会けんぽ山口支部の健康保険証をご提示ください。

エニタイムフィットネス



施設概要：マシントレーニング(24H)
特典 ▶ 初期費用無料
(セキュリティキー発行手数料無料)
店舗：下関市、宇部市、山口市、防府市、下松市、周南市

ルネサンス徳山

施設概要：トレーニングジム、プール等
特典 ▶ 入会金無料
会員証発行事務手数料 1,650円(通常6,050円)
月会員 10,450円/月(通常 16,500円/月)
1回 1,980円での利用も可能
店舗：周南市



SSSスポーツプラザ



概要：トレーニングジム
特典 ▶ 入会金無料
店舗：宇部市、山口市、防府市、周南市、岩国市

太陽フィットネスクラブ



概要：スタジオレッスン、水泳指導等
※店舗によって異なります
特典 ▶ 入会金無料 体験利用料無料(1回)
店舗：萩市、防府市、長門市

トランスフォーム太陽



概要：マシンジム、ホットヨガ等
特典 ▶ 入会金無料 体験利用料無料(1回)
店舗：萩市

周南スイミングクラブ



概要：プール
特典 ▶ 入会金無料
店舗：周南市

アクス周南



概要：トレーニングジム、プール等
特典 ▶ 入会金無料
店舗：周南市

詳しくはこちらから



<傷病手当金> 事業主証明欄 記入時の要チェックポイント！



傷病手当金支給申請書の証明をご記入いただく際は、以下①・②の点にご注意ください。
※申請書2ページ目に記載された「申請期間」以外の日については記入不要です。

事業主証明日は、申請期間の最終日以降の日付をご記入ください。

①勤務状況

申請期間に 出勤していない場合	年月のみ記入
申請期間に 出勤した日がある場合	年月および出勤した日に○を記入

※申請期間の初日が早退の場合は、○の横に「早」とご記入ください。

②報酬

申請期間に 報酬を支給していない場合	記入不要(空欄)
申請期間の出勤した日に 報酬を支給した場合	※年・月・日 0円の記入も不要
申請期間に有給や欠勤控除をしていない手当等を支給した場合	記入必要 例) R6.6/1 ~ R6.6/30 5,000円

※有給が複数ある場合は、支給した日がわかるようにご記入ください。
例) R6.6/1-R6.6/3 〇円、R6.6/8-R6.6/8 〇円

新型コロナウイルスに関する令和6年4月以降の対応 5類移行から1年、特別対応は終了して通常の医療体制へ



令和5年5月、新型コロナウイルスの位置づけが季節性インフルエンザと同じ5類感染症になり、感染対策については個人の判断が基本となりました。令和6年4月からは、特別な対応は原則終了して、通常の医療体制へ移行しています。

主な変更内容

医療体制

外来対応医療機関を指定・公表する仕組みは終了し、幅広い医療機関による通常の対応へ移行

相談体制

受診・相談センター(＃7700)は終了し、医療機関や保健所で対応

医療費

治療薬や入院医療費の公費支援は終了し、負担割合に応じた自己負担、高額療養費制度が適用

ワクチン接種

65歳以上の方、60～64歳の重度基礎疾患の方を対象とし自己負担ありの定期接種として、秋冬に年1回実施

感染したら...

発症日0日	発症後5日	発症後10日
外出を控えましょう		
マスク着用など周りに配慮しましょう		

※発症日は0日目として数えます。
※症状が軽快した後、24時間程度は外出を控えましょう。

感染のリスク

- ・コロナ発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出している
- ・発症後3日間は、ウイルスの排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少する

特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため注意
(山口県ホームページより抜粋)