



## ● 無料で講師を派遣します！～職場の健康づくり応援事業～

長崎県では、事業所の自主的な「健康づくり活動」を応援するため、無料で専門のスタッフを派遣しています。

腰痛や肩こり予防のための運動、生活習慣病予防のための食事のポイント、こころの健康、禁煙のポイント、お口の健康など、希望するテーマで講話や実技を行いますので、お気軽にご相談ください。

詳しい内容については別紙をご覧ください、五島保健所までご連絡ください。

## ● 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！ ～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

そろそろマスク生活も終わりを迎えます。歯科受診を控えていたみなさん、歯科を受診してみませんか。むし歯や歯周病は初期の症状の軽い段階ではなかなか気がつきません。そのような早い段階で見つけることができれば、治療の期間も短くて済みますし、治療の費用も低く抑えることができます。

定期的な健診を受けることは、早期発見・早期治療につながります。いつまでもおいしく食べるためには、お口の健康が大切！お口の健康は全身の健康だけでなく、楽しい会話など社会生活にもつながります。

いつまでも笑顔で楽しく生きていくために、まず歯科受診を！

### 歯ツッピーフェスティバル五島市

歯と口の健康週間に合わせて、イベントが行われます。

◆日時 令和5年6月4日(日) 9:00～12:00

◆場所 五島シティーモール

◆内容 生活歯援プログラム、歯科健診、歯並び相談、むし歯菌テスト、歯周病菌テスト、フッ素洗口コーナー、ブラッシング指導、おやつ指導(栄養士会)など

<今年度の啓発ポスター>



## ● 6月1～7日は『HIV検査普及週間』

五島保健所では、電話・来所による相談や HIV 抗体検査を無料・匿名で受けることができます。

治療の進歩により、早期に HIV 感染を知り適切な治療を継続することで、感染していない人と同じくらい長く、健康的な生活を送ることができるようになりました。そのため、感染の心配がある方は早めに検査を受けることが大切です。

また、全国的に急増している梅毒についても、HIV 検査と同時に検査することができます。

性感染症に関する相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

◆相談日：平日（要相談・要予約）

◆時間：9:00～17:00

◆検査項目：HIV、B型肝炎、C型肝炎、梅毒、HTLV-1検査の内希望する検査を  
無料、匿名で受けることができます。

◆結果：検査から約2週間後、再度来所いただいて説明します。



## ● 暑さへの備えはできていますか？～職場での熱中症対策～

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体内に熱がこもった状態を指します。

令和4年には28名が職場での熱中症が原因で亡くなっています。

梅雨明け～10月頃までは暑い日が続くため、熱中症を防ぐ行動を心がけましょう。

【熱中症予防チェックリスト】

### 前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートを確認

### 仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事はしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートを確認

こちらもチェック！



### 仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけあう
- 水分・塩分をこまめに補給
- こまめな休憩

**体調に異変を感じたら  
ためらわずに作業を中断し  
病院を受診（救急搬送）をしましょう！**

厚生労働省 職場における熱中症  
予防情報