

## 清原工業団地における健康づくりについて

清原工業団地においては、毎年7月に工業団地内の労働災害防止と併せて、団地内で働く人の健康づくりのために労働安全研修会を開催しています。

令和元年度は、宇都宮労働基準監督署及び宇都宮市保健所の方を講師にお迎えして、労働災害防止対策に関する講演とともに、「働く世代の健康づくり」と「よくかんで おいしく食べて健康に」と題する健康講座を実施していただきました。

清原工業団地内の企業からは、31社42名の方が出席し、熱心に講演等を聴いていただきました。

健康面では特に、歯科に関する講座において、日ごろから口の健康を維持するという心構えが必要なこと、そして歯を大切にす効用などもお話しいただいた後、正しい歯の磨き方についてもご指導をいただきまして、自分の磨き方を見直すよい機会になり、改めて歯の大切さを再認識したところです。

歯といえば、8020運動という80歳になっても自分の歯を20本以上残すことを目標にする運動がありますが、2017年に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査（2016年度調査）では、過半数の方（51.2%）が達成しているという記事を読みました。自分に置き換えてみますと、自信はあまりありませんが、歯のメンテナンスをしっかりと心がけて達成できるようにしたいと思います。（その前に80歳を達成することが必要ですが）

職場で利用できる健康の出前講座（無料）には、様々なジャンルがありますので、今後も関係者の皆様と調整を図りながら、工業団地のニーズに応じた講座を開催していただけるようにしたいと思います。そして、何より講座を聴くだけでは意味がありません。実践が伴わなくては効果が出ませんので、少しでもできることを実践し、心身ともに健康寿命が長くなるよう努めてまいります。

【※職場で利用できる健康の出前講座についての詳細は別添のチラシをご覧ください。】

