



輪紙の意味:企業理念「人とヒト、ひとと社会をつなぐ」という言葉から様々なことを繋げていける紙(情報誌)になること、また繋がることで大きな輪になっていこう(成長)という願いが込められている。

情報誌「輪紙」では、ちょっとした情報やタメになること
弊社の様々な取組み・活動の様子を発信していきます。

夏期 **スタッフ賞与** が 7月に支給されます!!



今年も7月に賞与が支給されます!
支給条件は右の通りとなっております。
対象者になるか確認してみましょう。

< 支給条件 >

支給対象期間
(12月~5月)
に勤務のある方

賞与支給日
(7月15日)
に在籍している事

※支給日(7/15)に在籍していない方は、
賞与支給対象外になりますので、ご注意ください。

(例)7/14に退職→賞与支給対象外

厚生労働省から法律改正のお知らせ

パート・アルバイト(派遣含む)のみなさま、
配偶者の扶養の範囲内でお勤めのみなさまへ

2022年10月から

あなたの年金・医療保険が変わります。

▼下記のすべてに当てはまるスタッフは、
10月より社会保険加入対象となります。

※開始時期は10月以降になる可能性もあります。

週の所定
労働時間が
20時間以上

月額賃金が
8.8万円以上

2カ月を
超える雇用の
見込みがある

学生ではない

ウォーキング 始めてみませんか?



コロナ禍で運動不足を感じていませんか?
ウォーキングは血行や新陳代謝を円滑にする
有酸素運動の代表です。
有酸素運動とは体内に十分な酸素を取り込み
ながら行う持続型の運動です。

<ウォーキングのメリット>

- ◇生活習慣病の予防
- ◇体力強化
- ◇ストレス解消
- ◇老化予防
- ◇基礎代謝の向上
- ◇肥満解消

<目標歩数を決めて歩きましょう>

- 1日2000歩→寝たきり予防
- 1日5000歩→認知症や心疾患、要介護、
脳卒中の予防
- 1日8000歩→脂質異常症や糖尿病、
高血圧の予防
- ◇歩数アプリを入れて運動すると、1日ど
れくらい歩いているのか目で見て分かるの
で、活用しましょう。

<頻度を守りましょう>

必ず準備運動をしてから行い、適切な距離・
時間・頻度を心がけ、こまめに水分補給を
しましょう。

5月度 衛生委員会

・歯の衛生について

2022/5/25 開催

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。すでにむし歯や歯周病にかかっている人は放置せずに歯科医の治療を受けましょう。



歯を失う2大原因

- 虫歯**・・・歯の表面に付着した歯垢が、栄養を取り込み酸を放出します。その酸が歯を溶かし、歯が柔らかくなることで、**菌が侵入し、内部への穴の連鎖が続きます。**
- 歯周病**・・・細菌感染により、歯と歯肉の境目に歯垢がたまり、炎症を起こします。進行すると歯と歯肉の境目が深くなり、最後は抜歯をしなければいけなくなります。また歯周病はお口の中だけではなく、**歯周病によって狭心症・心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。**



◎健康な歯を保つためにできること◎

セルフケア

- ① バランスの取れた規則正しい食生活
- ② 間食や甘い飲み物をダラダラ取らない
- ③ 禁煙・減煙をする
- ④ 歯磨き後に、磨き残しや歯茎の腫れなどを鏡でチェックする
- ⑤ 食後30分から1時間後くらいの歯磨きが理想的

プロフェッショナルケア

- ① 年に1~2回、自分で取り除けない歯垢や歯石を取ってもらう
- ② 痛みや腫れが出る前に定期的な歯科検診を受ける
- ③ 歯磨き方法の指導や歯間ブラシ・デンタルフロスなどの使い方指導を受ける

～正しい歯磨きのポイント～

「食べたら磨く」習慣を身に付けましょう。毎食後、丁寧に歯磨きをすることで、口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

- ① 「前歯裏側」「奥歯の表(ほお)側」「歯ブラシを持つ手の奥歯の裏側」は磨きにくいので磨き残しがないように丁寧に磨きましょう！
- ② 歯と歯の間、歯と歯肉の境目についている、食べかすや歯垢は、歯ブラシだけではとれにくいので、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス等」を使い、歯肉を傷つけないように注意しましょう！
- ③ 歯ブラシを使用する時は、歯茎を傷つけないように、「軽い力」で歯を磨きましょう！

「8020運動」・・・8020運動とは、80歳で20本以上の歯を保ち、何でも噛んで食べられることを目指す運動です。厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年より実施しており、達成者は現在では40%を超えるほどになっています。歯周病等の重症化を防ぎ8020達成者を増やし、健康長寿社会を目指しましょう。



産業医からのアドバイス

歯の病気は循環器系の病気だけではなく、糖尿病や認知症の要因になるとも言われています。日頃のケアを大事にしつつ、歯科医にも定期的に見てもらい、健康な歯を守っていきましょう。