

委託仕様書（案）

1 委託業務名 働き盛り世代の歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成業務

2 委託期間 契約締結の日から令和4年11月18日まで

3 目的

歯科疾患対策を中心に歯と口腔の健康づくりに関する啓発パンフレットを作成し、歯科保健の意識啓発及びセルフケア方法の発信を行うもの。

4 委託事業項目

- (1) 運輸・運送業従事者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレットの作成
- (2) 事業所の健康づくり担当者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成

5 委託業務内容

(1) 運輸・運送業従事者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレットの作成

イ 業務の内容

「ロ 規格・体裁等」に掲げる運輸・運送業従事者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレットの作成に関する全て（企画編集，デザイン，写真画像等の手配，校正等編集作業，印刷，加工，PDF及びAIデータの作成等）の事項とする。

ロ 規格・体裁等

(イ) 判型 仕上がりサイズ最大A4判

(ロ) 紙質等 コート紙またはマットコート紙 110kg程度（光沢の有無は別途調整。令和4年度宮城県グリーン購入等に関する計画に定める要件を満たすこと）

(ハ) 印刷 カラー（植物油インク使用（表示有））

(ニ) ページ数 6～8ページ程度（表紙及び裏表紙含む。）

(ホ) 印刷部数 20,000部（納品時は10部ずつ仕切り紙等で仕切ること）

(ヘ) データ PDF及びAIファイル

なお、上記（イ）から（ニ）までの内容については、変更を可能とし、企画内容に応じて発注者との協議により決定する。

ハ 作成に当たっては、次に掲げる事項に留意すること。

(イ) 別紙1の内容により、発注者の指定する歯科医師及び歯科衛生士との協議を行った上で作成し、監修を受けた上で最終的なものとする。

(ロ) 文字を大きめにした、漫画等を交えた視覚でわかりやすいデザインとすること。

(ハ) 企画やデザインについては、運輸・運送業に従事するおおむね50代以上の男性の目に留まり、手にとってもらいやすい工夫を凝らしたものとすること。

(2) 事業所の健康づくり担当者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成
イ 業務の内容

「ロ 規格・体裁等」に掲げる事業所向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成に関する全て（企画編集，デザイン，写真画像等の手配，校正等編集作業，印刷，製本，PDFデータ及びAIデータの作成等）の事項とする。

ロ 規格・体裁等

(イ) 判 型 仕上がりサイズA4判 1枚

(ロ) 紙 質 等 コート紙110kg程度（令和4年度宮城県グリーン購入等に関する計画に定める要件を満たすこと）

(ハ) 印 刷 カラー（植物油インク使用（表示有））

(ニ) ページ数 2ページ（両面）

(ホ) 印刷部数 1,500部

(ヘ) データ PDF及びAIファイル

ハ 作成に当たっては，次に掲げる事項に留意すること。

(イ) 別紙2の内容により，発注者の指定する歯科医師及び歯科衛生士との協議を行った上で作成し，監修を受けた上で最終的なものとする。

(ロ) デザインは，事業所の健康づくり担当者に歯と口腔の健康づくりのために職場環境を整備することの必要性を認識させ，取組のきっかけになるものとする。

(ハ) 業種に関わらず，多くの職種の事業所において参考となるような内容とする。

6 履行期限

令和4年11月18日

7 業務完了報告書の提出

(1) 本業務が終了した後，速やかに業務完了報告書（様式1号）を提出すること。

(2) 発注者は必要に応じて，業務実施状況の報告を求めることができるものとする。

8 成果の帰属及び秘密保持

(1) 成果の帰属

本業務により得られた成果物に係る著作権（著作権法（昭和45年法律第48号）第21条から第28条までに規定する権利をいう。）は発注者に帰属するものとする。

(2) 秘密の保持

受注者は，本業務により知り得た情報を，業務中及び業務完了後も業務に関係ない第三者に漏らしてはいけない。

9 著作権等

受注者は，本成果物の著作権を全て発注者に譲渡する。自己の所有する著作者人格権は行使しない。

10 経費

本事業の実施に必要とする全ての経費を委託金により支払うこと。

11 その他

(1) 受注者は、本仕様書に疑義が生じた時、又は本仕様書により難しい理由及び記載されていない事項が生じた時は、発注者と速やかに協議を行い、その指示に従うこととする。

(2) 本業務の遂行においては、上記に定めるもののほか、環境配慮の観点から下記の事項を遵守するものとする。

イ 照明を使用する場合には、適切な明るさ、不要場所の消灯等電気使用量の節減に努めること。

ロ 廃棄物が発生する場合、再生可能な資機材の使用等廃棄物の発生抑制に努めること。

ハ リサイクルボックスを設置する等リサイクルを推進すること。

ニ 車両を使用する場合、交通ルールを守る、免許証の携帯を確認する等安全運転を徹底すること。適切な大きさの車両を使用し、効果的な運行に努めること。駐停車中の不要なアイドリング停止等エコドライブを徹底すること。

ホ 印刷物の作成に当たっては、コンパクト化し、宮城県グリーン購入の推進に関する計画の判断基準を満たすこと。

運輸・運送業従事者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成案

- 基本構成：全身の健康に併せて歯と口腔の健康づくりに関して啓発するものとし、派生して以下の内容に注意を向けさせるものとする。
また、以下の項目及び内容を全て網羅する必要は無いが、1，2の内容は必ず含むものとする。

運輸・運送業の主な健康課題

- ・運輸・運送業に従事する年代として50代以上の中高年男性が多い。
- ・高血圧リスク、メタボリックシンドローム該当リスク等の健康課題をかかえる方が多い。
- ・一般の方の喫煙率に比べて、運輸・運送業に従事している方の喫煙率が高い。
- ・勤務の特性上、労働時間が長時間になりやすく昼夜不規則であることが多い。

【項目及び内容】

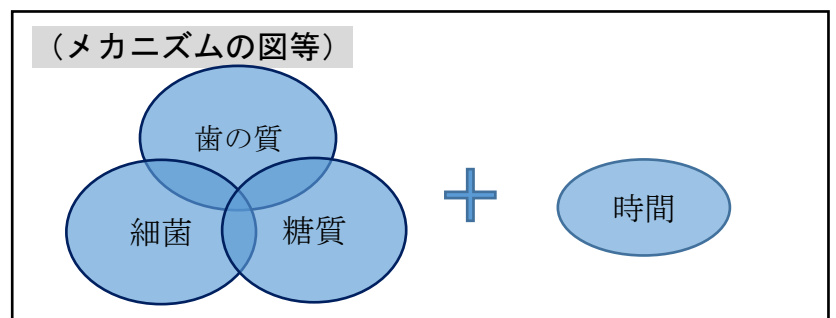
1 歯の健康と全身の健康の関係

- (1) 歯周病は認知症、糖尿病など、全身の健康にも影響する。
- (2) 心疾患、動脈硬化、脳血管障害など、運転中の急病に繋がる原因に。また、歯周病が生活習慣病と関連することから、長く運転を続けるためにも歯の健康は重要。
- (3) 歯周病セルフチェック
チェック項目：歯肉の腫れ・出血・重苦しい違和感・かめない（動揺）・口臭
- (4) 喫煙とお口の健康
 - ・喫煙者の主な所見
歯肉が硬く角化している。歯肉に炎症があっても歯肉の発赤が軽度、歯周ポケットが深くても出血が少ない（喫煙により血管が収縮し、歯肉からの出血が少ない）。歯肉のメラニン色素沈着がみられる。歯垢歯石の沈着量と病態が一致しない。歯面に着色（ヤニ）がある。
⇒歯周病を見逃す原因に。

2 虫歯予防のための間食の注意点等

○虫歯のメカニズム

歯の質・細菌・糖質＋時間



- (1) 水分補給には糖分を含まない水，お茶が良い。
- (2) ガムは砂糖を含まないキシリトール入りのものが良い。
- (3) 時間を決めて摂りダラダラと食べない。

3 歯磨きのポイント

- (1) 歯磨きが一日一回になってしまうなら，フロスや歯間ブラシも使って丁寧に時間をかける。
- (2) 歯の表面だけでなく，歯と歯の間や歯と歯肉の境目も磨く。加齢による歯肉の退縮に伴う根面う蝕にも注意。

4 定期検診のススメ

かかりつけの歯科医院を持って，継続的なケアをしよう。

事業所の健康づくり担当者向けの歯と口腔の健康づくり普及啓発パンフレット作成案

- 「取り組んでいますか？歯と口の健康！～生き生き働く身体のために～」をテーマに、事業所の健康づくり担当職員が、従業員の歯と口の健康づくりに向けた職場環境の整備と啓発に取り組むきっかけとなるようなリーフレットを以下の項目及び内容（全てを網羅する必要はない）により作成するものとする。

【項目及び内容】

1 意外と知らないお口とからだの関連について（歯の健康と全身の健康の関係）

（1）歯を失う大きな要因はむし歯と歯周病

むし歯と歯周病のどちらも歯垢中の細菌により起こります。歯周病は、磨き残しなどで汚れた口の中で歯垢の中の歯周病菌が増え、歯肉に炎症が起こり、最終的には歯を支える骨や組織を破壊して歯を失っていくというものです。歯周病の初期では自覚症状があまりなく、また日々の忙しさで歯科を受診をしないため、加齢とともに進行してから気づくことが多いです。歯周病の進行には細菌の感染力に加え、からだの抵抗力も関係していることがあります。

（2）歯周病と全身の病気の関わり

【歯周病が全身の病気に及ぼすメカニズム】

歯周病で歯肉が腫れる→細菌が組織に侵入する→細菌や細菌成分が血流にのって全身にまわる
→全身の病気に悪影響を及ぼす

【病気のリスクの例】

- ・糖尿病（歯周病により産生される炎症性物質が血糖のコントロールを妨げ悪化させます。）
- ・狭心症/心筋梗塞/動脈硬化/脳梗塞（心臓や脳の血管の壁に歯周病菌が付くことにより血管が狭くなったり詰まったりします。また心臓の内膜に炎症を引き起こします。）
- ・認知症（歯周病による動脈硬化は脳血管性認知症の原因となり得るとされます。また歯周病とアルツハイマー型認知症の関連も示唆されています。）
- ・肺炎（歯周病菌の含まれた唾液が誤って気管に入ることによって誤嚥性肺炎のリスクが高まります。）
- ・肥満（歯周病により歯を失いしっかり噛むことができないと早食い・早飲み込みとなり満腹感が得られず肥満の原因となります。メタボリックシンドロームの発症も高まります。）
- ・骨粗鬆症（歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼします。女性ホルモンの減少も関連があります。）
- ・早産/低体重児出産（妊娠中はホルモンの変化等により歯周病になりやすくなります。歯周病に伴う炎症性物質の増加により子宮の収縮を早め早産や低体重児出産のリスクが高まります。）

2 働き盛りこそ必要なお口の健康管理（歯科検診の普及啓発）

働き盛り世代は日々の仕事や家庭などの忙しさにより、定期的な歯科健診やセルフチェックの機会が減ってしまい口腔ケアから疎遠になりがちな時期です。歯周病は重症化する前の対策がとても大切です。症状の少ない初期に歯周病を発見することで歯の喪失を阻止します。最近歯科健診を受けたのはいつでしょうか？歯科健診では歯石を取り機械で歯の表面を磨いてもらうプロフェッショナルケアが受けられます。定期的な歯科健診の受診をぜひおすすめします。また歯周病の原因は口腔内の環境だけではなくからだの健康状態や悪い生活習慣なども影響しています。適切なセルフ・ケアでお口の健康を管理し保つことは全身の健康寿命を延ばすことにもつながっています。

3 職場でできる！自分でできる！歯みがき環境づくり

（1）できることから始めましょう

職場で歯科保健に取り組むことで、就業者の健康意識や生活の質の向上に結びつきます。さらに企業としては生産性の向上として歯科受診のための予定外休暇の抑制や医療費削減につながります。まず職場でできることとしては、啓発ポスターを掲示する・歯ブラシの支給や歯磨きのできる場所を整備する・食後の歯磨き実施を呼びかける・歯科医師等による口腔に関する研修会を開催するなどがあります。

（2）マスクの下のお口★気になりませんか

以下の項目でセルフチェックをしてみましょう。気になる項目があれば歯科を受診しましょう。

- 歯肉の腫れ
- 歯肉からの出血
- 歯肉の後退
- 知覚過敏
- 食べ物が歯と歯の間につまりやすい
- 口臭

ケア方法

歯ブラシ・・・ 毛先の揃ったふつう毛のものを使用します。歯肉の腫れている方は柔らかめを選びましょう。歯と歯ぐきの境目に毛先を当て小刻みに動かしながら磨きます。歯の裏側も忘れず磨きましょう。

タフトブラシ・ 歯ブラシの届かない場所や歯並びの悪い箇所のケアに用います。
鉛筆のように持ち、歯と歯ぐきの境目はなぞるように動かしましょう。

歯間ブラシ・・・ 歯と歯のすき間に使用します。歯に対して90度の角度で静かに入れ2～3回優しく動かし抜き取ります。サイズや形など適切なものを選びましょう。

デンタルフロス・ 歯ブラシの毛先では届きにくい歯と歯のより狭い間に付着した歯垢を取り除きます。横に引くように入れ、糸を歯面に押し当てたまま上下に動かしましょう。

舌ブラシ・・・ 舌の汚れは口臭の原因となります。舌をできるだけ前に出し、水でぬらした舌ブラシ等で奥から手前に一方向で動かします。奥まで強くこすりすぎると傷つきやすいので舌の表面だけを優しく磨き、その後しっかりとうがいをしましょう。

歯磨き剤・・・むし歯予防にはフッ素配合のものが効果的です。

(3) マスク下のケア (休憩時間にお口の体操をしてリフレッシュしましょう。)

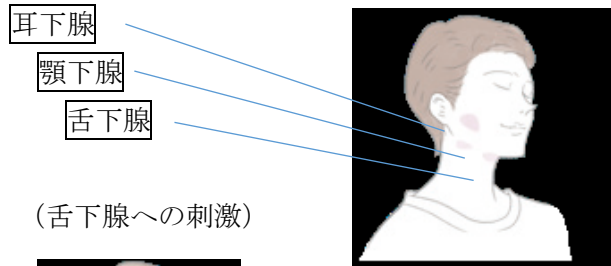
(顔の体操については以下を参考に作成し、県の歯科医師等から監修を受け完成させること。)

お口の体操

- ・唇や頬など顔まわりの筋力アップをすることは全身の健康につながります。舌の体操は唾液の分泌を促進し口臭予防にもなります。また噛む力には表情筋が関係しており、お顔の筋肉を動かす機会の減っている方におすすめの体操です。

唾液腺マッサージ

- ・唾液の働きの中にはお口の中の乾燥を防ぎ抗菌や殺菌の作用があります。唾液腺は3カ所あり、マッサージすることで唾液腺に刺激を与え分泌を促します。



(耳下腺への刺激)



上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

(顎下腺への刺激)



耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらいを順番に押す。(5回)

(舌下腺への刺激)



あごの真下から親指をつき上げるようにゆっくりグーッと押す。(10回)

舌の体操 (3回くらい行います)



口を開けて舌先を大きく回す。



口を大きく開けて舌を上あごにつける。



口をあけたまま舌を左右に出す。



口を開けたまま舌を前方に突き出す。

頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



ふくらます すぼめる

舌の運動

舌を大きく動かす。



前を出す 上に向ける 左・右

発音練習

「バタカラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



バタカラ