

保健だより

歯を見せて 笑える今を 未来にも ～6月4日から6月10日は、 歯と口の健康週間です～

8020運動をすすめよう

永久歯は、上下左右7本ずつの合計28本(親知らずを含むと32本)あります。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物を噛むことができるといわれています。80歳になっても20本の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」が進められています。

歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。歯周病を予防するためには、毎日の丁寧な歯磨きと定期的な歯科健診が有効です。

歯周病ってどんな病気？

初期の状態を含むと成人の約8割の人が歯周病にかかっているといわれています。歯周病は、歯を失う原因ですが、自覚症状が乏しく、放置されがちです。

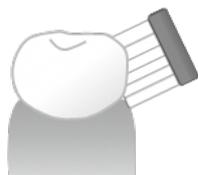
歯周病の原因は、歯垢(歯に付着した汚れ)の中の細菌です。歯垢をつけたままでは、細菌によって炎症を引き起こします。軽度の場合は、炎症は歯ぐきだけにとどまっていますが、進行すると歯を支えている骨(歯槽骨)を溶かし始め、放置したままでは、支えがなくなった歯が抜けることもあります。

歯周病を予防するために

炎症の原因を取り除くことで歯周病は予防できます。一番の予防は歯垢の量を減らすこと、歯石を取り除くことです。毎日のセルフケア(歯ブラシ、歯間清掃グッズを使用した歯みがき)と定期的なプロフェッショナルケア(歯科医院でのケア)がお口の健康を守るポイントです。

◆正しいブラッシングを心がけよう

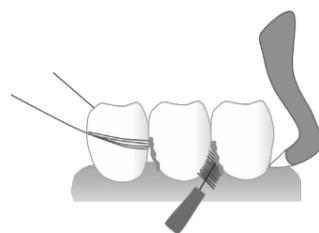
歯ブラシの毛先を歯にあてる(優しい力で磨く)
歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間も意識して磨く



◆歯間清掃グッズを利用しよう

歯ブラシだけでは汚れがとれにくい歯と歯のすき間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用する。

歯ブラシの届きにくい奥や歯並びの悪い部分は、ワンタフトブラシを使用して磨く。



◆定期的に歯科医院を受診して歯石チェックしよう

歯ぐきに隠れている汚れは自分ではきれいにできません。定期的に歯科医院で除去してもらいましょう。ブラッシングや歯間清掃グッズの使用についてのアドバイスも受けられます。

歯周疾患検診を受けましょう～今年度から対象を拡大しました～

今年度も無料の「歯周疾患検診」を実施しています。

4月下旬に送付した集団健診の案内に、受診券(令和6年度 がん検診等(個別)受診券)を同封しています。医療機関受診の際には、受診券と保険証を必ずご持参ください。

今年度から、20歳、30歳の方も歯周疾患検診が受けられるようになりました。

歯周病は気づかないうちに進行します。この機会に受診し、歯と口の健康を維持しましょう。

対象：20、30、40、50、60、70歳の方

税務職員募集のお知らせ

令和6年度 税務職員採用試験について

受験資格

- 令和6年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和7年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者
- 人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

申込受付期間

令和6年6月14日(金)～26日(水)

※原則として、インターネット申込みとなります。

インターネット申込専用アドレス (<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)



試験日および試験科目

試験	試験日	試験科目	解答時間
第1次試験	9月1日(日)	・基礎能力試験(多肢選択式)	1時間30分
		・適性試験(多肢選択式)	15分
		・作文試験	50分
第2次試験	10月9日(水)～10月18日(金) ※第1次試験合格通知書で指定する日時	・人物試験 ・身体検査	

試験の程度：高校卒業程度

試験地

第1次試験：京都市、大阪市、神戸市、奈良市、和歌山市

第2次試験：第1次試験合格通知書で通知

合格者発表日

第1次試験合格者発表日：令和6年10月3日(木) 午前9時

最終合格者発表日：令和6年11月12日(火) 午前9時

採用予定数

① 採用予定数については、別途、人事院ホームページに掲載します。

② 採用予定数は変動することがあります。

最新情報は人事院ホームページで確認してください。



【お問い合わせ先】

大阪国税局 人事第二課(試験係) (TEL: 06・6941・5331)

御坊税務署 総務課 (TEL: 22・0695)

※御坊税務署の電話番号にお掛けいただくと、自動音声によりご案内していますので、アナウンスに従い「2」を選択してください。

足場の組立て等 作業主任者技能 講習について

日時
7月2日(火)、3日(水)、
4日(木)、5日(金)
いずれも午後6時～

申込締切
6月18日(火)

受講資格要件
21歳以上で原則として3年
以上の実務経験が必要

講習時間(修了試験含む)
14時間
(同技能講習規程に基づく
一部免除あり)

受講料
10,000円
(講習時間の一部免除によ
る減額あり)

テキスト代
2,100円
会員外は協力金
3,000円必要

【実施場所・お問い合わせ先】
職業訓練法人
中紀技能訓練協会
(TEL: 63・1500)