

「保険者と地元歯科医師の連携による 歯科口腔保健の取り組み」

～少ない予算で、効果的な取組を目指して～



島根県邑南町役場 保健課
土崎 しのぶ

1

邑南町の概況

- 平成16年10月 石見町・瑞穂町・羽須美村合併
『夢ひびきあう 元気の郷づくり』
- 面積 419.2km²
- 人口 11,272人
※3年連続して社会増
- 世帯数 5,019世帯
- 高齢化率 42.7%
(H28年6月末)
- 出生数 70人
- 死亡数 221人
(H27年)
- マスコットキャラクター
オオナンショウだナン♡



2

取組の経緯



年度	経過	健診受診	歯科受診	実施率
H22	特定健診に併せ、歯科衛生士による口腔内確認を開始 (希望者のみ実施)	882人	132人	15.0%
H23	グミによる咬合力検査を追加 咀嚼支援マニュアルを導入、それに基づき指導を開始	873人	229人	26.2%
H24	大学健診(島根大学)の項目の中に口腔内の確認を位置づけ、受診者全員に実施	902人	869人	96.3%
H25	歯科受診お勧めカード発行・受診勧奨スタート	899人	855人	95.1%
H26	報告会の場で、保健師から個別に受診勧奨を実施	890人	886人	99.6%
H27	大学健診として、口腔内細菌検査を実施したため抵抗感があり、受診率が低下	870人	760人	87.4%

3

取組の概要1(健診当日の流れ)

1. 特定健診受診券等と一緒に「お口の調査票」を送付
2. 健診当日、記入した「お口の調査票」を持参
3. 問診時、保健師が内容をチェック
4. 歯科衛生士による口腔内の確認
 - ①「お口の調査票」により、対象者の概要を把握
 - ②グミによる咀嚼力検査(15秒間グミをかむ)
 - ③唾液潜血反応検査
 - ④口腔内状況把握
(歯の本数・未処置歯数・臼歯の状況・口腔内状況 等)
 - ⑤結果に基づき、必要事項をその場で指導



4

お口の調査票

下の部分は、歯科衛生士が確認した状況を記入する部分です。
全体の状況を踏まえて、歯科衛生士が指導を行います。

印:	グミ 15: ____ 個	グミ 30: ____ 個	糖液濃度: - 1 + 2 + 3 + (注1)			
餅の数: ____ 本	米粉量: ____ 本	当日糖液使用: 有り なし	右左白餅: ____ 本	右左白餅: ____ 本	右左白餅: ____ 本	右左白餅: ____ 本
(備考)			□腔水分測定			

A cartoon illustration of a brown, frog-like character with a crown, a sword, and a flower. The character has a friendly expression, a small crown with a blue gem, and is holding a sword and a pink flower.

歯科口腔保健 結果票

上半分が、口腔内確認の結果です。
歯の数・むし歯の数・かむ力・唾液潜
血反応・食べる速さなど、ぜひ知っ
てもらいたい項目を載せています。



下半分は、なぜお口の健康が大切で
あるかという啓発になっています。

平成 28 年度 特定健診（歯科口腔保健） 結果
受診日 5 月 29 日 受付番号 お名前

資料 2

項目	あなたの結果
歯の数	28 本
むし歯の本数	1 本
咀嚼能力（噛む力）15	48
咀嚼能力（噛む力）30	
何でも噛める	なんでも噛むことができる
唾液潜血反応	経度出血
義歯使用	なし
食べる速さ	速いと言われない
困りごと	ある
歯みがきの回数	1 日に 3 回
歯科受診回数	この 1 年間で あり
口腔粘膜の潤滑度	50%

自分と比べてみよう
1 本でもあれば歯科受診を
下の目標値を見てください

ある方は歯科受診を

ある方は歯科受診を

年に 1 度は受診しましょう

正常です

年齢	歯の数
40 歳	28 本
45 歳	28 本
50 歳	28 本
55 歳	26 本
60 歳	24 本
65 歳	22 本
70 歳	19 本
75 歳	15 本

目標値 歯の本数・・・8020（80 歳で 20 本 自分の歯を維持）
噛む力・・・15 秒間でグミゼリーを 13 個に噛める

健康な歯は良い事がいっぱい！

🍴 食事を美味しく味わえる

食べることは大きな楽しみです。厚生労働省と日本歯科医師会は、80 歳で 20 本以上自分の歯を維持しようという「8020（ハチマルニイマル）運動」を提唱しています。自分の歯が 20 本以上ある人は、ほとんどの食べ物をおいしいと感じ、歯の数が少なくなるにつれて、おいしいと感じなくなるという報告があります。

🦷 長生きできる

80 歳代で 10 本以上歯がある人は、10 本以下の人と比べ、男性は約 2 倍、女性は約 1.5 倍生存率が高いという報告があります。定期的に歯科検診を受け、歯を守りましょう

🍴 食事を美味しく味わえる

歯の本数が多いほど、医療費と治療時間の時間が節約でき、心の余裕にもつながります。香川県の調査では、歯が 20 本以上ある人と 4 本以下の人では、年間約 20 万円近い医療費の差が報告されています。

- 1 -

7

歯科受診おすすめカード

資料 3

歯科受診おすすめカード

お名前（ ）様 受診日（H28 年 月 日：受付番号 ）

歯科受診おすすめカードとは

歯科受診おすすめカードとは、邑南町の特定健診歯科相談を受けられ、早めに受診していただきたい方へ、この「おすすめカード」を作成し、お渡ししています。

使用 方法

町内の歯科医院の先生方には協力依頼をしておりますので、電話で予約して、歯科医院にこのカードを持参し、ご相談下さい。

<連絡先>
邑南町役場保健課
TEL(0855)83-1123
IP 090-5307-5002

<歯科医師様>

特定健診歯科相談にて、下記のような所見がありましたので、受診をおすすめしました。ご高診ご指導をよろしくお願いいたします。

口腔内所見

- ☐ 出血あり（潜血テストの結果 2+ 3+ ）
- ☐ 噛む力が弱い（グミによる咀嚼力テスト 30 秒で 9 個以下）
- ☐ 虫歯あり
- ☐ その他（ ）

返 事

邑南町の特定健診歯科相談を受診された（ ）様についてご返事します。

<診断結果>

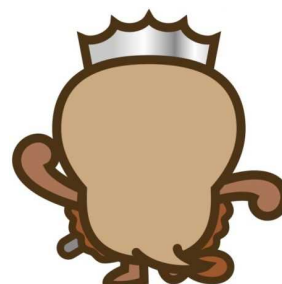
- ☐ 治療の必要なし
- ☐ 要経過観察（ ）ヶ月後
- ☐ 要治療（虫歯・歯周病・補綴・その他）

担当歯科医師名

平成 年 月 日

※返信は邑南町までお願いします。

3部構成となっています。上が受診
勧奨と受診の際の注意、中央が受診
を勧めた理由、下が受診結果（返信
用）となっています。



8

取組の特徴 その1

1. 特定健診項目の一つに口腔内の確認を位置づけることで、健診受診者のほぼ全員に口腔内確認を実施
→ 歯科に関心のない方も受診できる
身体と同様、お口の健康も年1回チェックすることが定着
→ 歯科保健に関する関心や意識の向上に…
2. 歯科衛生士による口腔内の確認
(受診者80人～130人に対し、3人の歯科衛生士で対応)
→ 歯科衛生士は人材確保が比較的容易である
費用も歯科医師より安価である
受診者側として、相談しやすい
その場で、指導も実施できる



9

取組の特徴 その2

3. 安価な健診費用で実施 (一人当たりの費用はおよそ300円)
歯科関連項目を特定健診と同時に実施するために大切なこと
① より安価な予算で、必要な方が受診行動に結びつくこと
② 指導により生活改善が図られ、生活習慣病の予防に資すること
→ 当町の場合、歯科衛生士賃金・潜血反応試験紙・グミ・ティスポグローブ・ティッシュなど、一人当たり約300円で実施
4. 調査分析の過程で得られた結果をもとに保健指導指針を作成、
いろいろな保健指導の場で活用
→ ポピュレーションからハイリスクアフロークまで、
生活習慣病予防の教室で、町歯科衛生士による
歯科指導を組み込んでいる



10

成果 その1

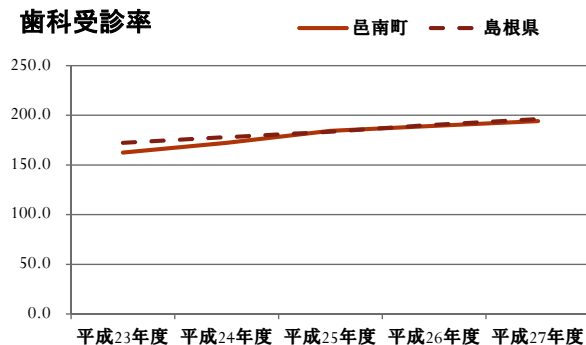
1. 歯科保健に関する関心や意識の向上
体の健診と同様、年1回のお口のチェックが定着しつつある
歯科医院を定期的に受診する方が少しずつ増加
2. 歯科受診おすすめカードによる受診状況（H27年度）
歯科受診おすすめカード発行数 244人
歯科医院受診者数 83人（受診率 34.0%）
受診結果…要医療(90.2%)の方が早期治療に結びついた
→受診率を上げることが、医療費削減に…
3. 医療費の推移
H23～27年(5年間)の、40～74歳の国保医療費
→受診率は微増、1件当たり費用額は少しずつ減少
→早期受診により、重症化予防に寄与している



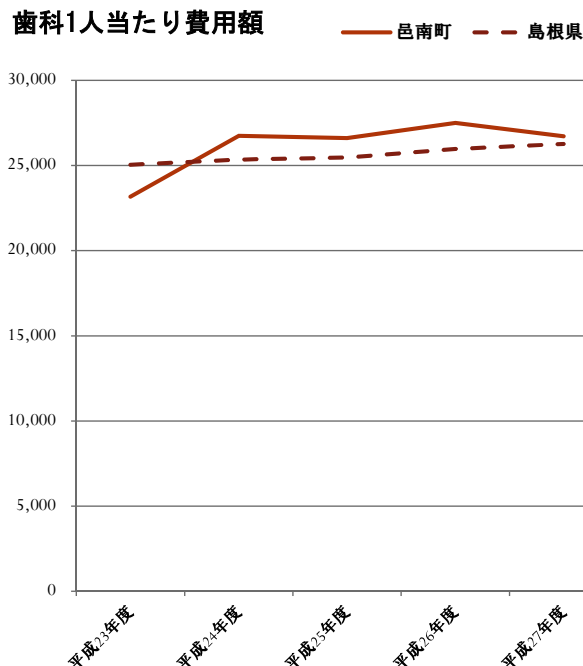
11

邑南町及び島根県における40歳～74歳歯科医療費の状況 ＜ 各年3月～2月診療分 ＞

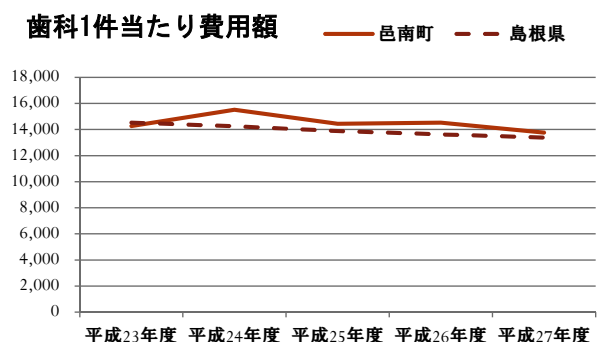
歯科受診率



歯科1人当たり費用額



歯科1件当たり費用額



12

成果 その2



4. 生活習慣病予防の取り組みの中に、 歯科保健に関する視点を加えた

- ※食事や運動に加え、お口の健康やかむことをプラス
 - 特定保健指導対象者に咀嚼支援マニュアルを使い指導
 - かむことを意識した目標を設定
 - 6か月後に評価

ポイント1

かむことを意識して取り組んだ方は、それ以外の目標や運動プログラムだけを実施した方に比べ、体重や腹囲が減少傾向にあった

ポイント2

大学の調査分析の結果、咀嚼能力の低下が偏った食事摂取や不適切な食行動を助長し、特に男性でメタボの要因となっている可能性が示された

13

成果 その3



5. 現在行っている歯科保健の取り組みが、 将来的には介護予防に結び付く

これまでの取り組みの反省

- 高齢期になってから歯科に取組んではすでに遅い
- より早期から、お口の健康を維持し、口腔機能低下予防や食事の配慮をすることで、介護予防に寄与できる

(例)食事や栄養改善

- 筋力維持向上・低栄養の予防

体力や免疫力低下予防

会話やコミュニケーション能力の維持

- 自立した生活・閉じこもりやうつ予防

嚥下能力の低下防止

- 誤嚥性肺炎の予防

14

ご清聴有難うございました

この取り組みにご協力いただいている
町内歯科医師・歯科衛生士。関係スタッフの皆様へ感謝します。
今後も、より連携を密にし、町民の皆さんのために取り組んでい
きたいと思います。



健康長寿の基本は食べることから！ あなたはしっかり噛んでおいしく食べていますか？

食べることは、健康を保つ基本中の基本です。皆様の食生活に有益なアドバイスができるよう、今年度も咀嚼（噛む）力の測定、アンケート調査にご協力をお願いいたします。以下の①から⑰のアンケートにご回答ください。

なお、調査結果をもとに皆様方へ結果をお知らせし、健康づくりのアドバイスを行わせていただきます。

＊入れ歯を普段使用しておられる方は、健診当日、忘れずに装着して来て下さい。

名 前		年 齢	性 別	① から⑰の問いについて、当てはまる数字に○を記入してください。 ≪記入例≫ ①. はい 2. いいえ	
		歳			
お 口	問い① お口のことで困り事がありますか？		1. ない 2. ある ＊あると答えた方は困っていることをお書きください ()		
	問い② 義歯（入れ歯）を使用していますか？		1. 義歯を使用している 2. 義歯は使用していない		
	問い③ 歯磨きや入れ歯の手入れは何回しますか？		1. しない 2. 1日1回 3. 1日2回 4. 1日3回 5. 1日4回以上		
	問い④ 何でも噛んで食べることができますか？		1. しっかり噛めるので、なんでも食べることができる 2. 噛めない物があるので、食べることができないものがある		
	問い⑤ 口の渇きが気になることがありますか？		1. はい 2. いいえ		
受 診	問い⑥ この一年間、歯科医院を受診しましたか？		1. 受診した⇒（理由を下より選んで下さい） ①もともと定期受診をしている（清掃や歯石除去等含む） ②困りごとがあったから ③お勧めカードをもらったから 2. 受診していない		
食 環 境 等	問い⑦ 食事に満足していますか？		1. とても満足 2. 満足 3. 普通 4. やや不満 5. 不満		
	問い⑧ 自分で食事のしたくをしますか？		1. 毎日する 2. 時々する 3. ほとんどしない		
	問い⑨ 食べやすいように調理を工夫しますか？ (してもらっていますか？)		1. 工夫している 2. あまり工夫しない		
	問い⑩ 夕食を食べる時間は、およそどれくらいですか？		約 分 注意）晩酌の時間は含めません		
食 の 内 容	以下の問いについてあてはまる数字に○をつけて下さい。		朝食	昼食	夕食
	問い⑪ 主食で、よく食べるもの1つ		1.ごはん 2.パン 3.めん類 4.食べない	1.ごはん 2.パン 3.めん類 4.食べない	1.ごはん 2.パン 3.めん類 4.食べない
	問い⑫ 主菜で、よく食べるもの1つ		1.肉 2.魚 3.卵 4.大豆・大豆製品 5.食べない	1.肉 2.魚 3.卵 4.大豆・大豆製品 5.食べない	1.肉 2.魚 3.卵 4.大豆・大豆製品 5.食べない
	問い⑬ よく食べる野菜を1つ（漬物は含みません）		1.緑黄色野菜（色の濃い野菜） 2.淡色野菜（色の薄い野菜） 3.1と2の両方 4.食べない	1.緑黄色野菜 2.淡色野菜 3.1と2の両方 4.食べない	1.緑黄色野菜 2.淡色野菜 3.1と2の両方 4.食べない
	問い⑭ 果物は食べますか？		1.ほとんど毎日食べる 2.時々食べる 3.ほとんど食べない		
	問い⑮ 牛乳は飲みますか？		1.ほとんど毎日飲む 2.時々飲む 3.ほとんど飲まない		
	問い⑯ 甘い飲み物は飲みますか？ (砂糖入りコーヒー、栄養ドリンク、スポーツ飲料を含む)		1.ほとんど毎日飲む 2.時々飲む 3.ほとんど飲まない		
	問い⑰ おやつや夜食は食べますか？		1.はい⇒よく食べるもの（ ） 2.いいえ		

以下の太枠の中は回答の必要はありません

ID：	グミ 15； 個	グミ 30； 個	唾液潜血； - ± + 2+ 3+ (洗口)			
歯の数； 本	未処置歯； 本	当日義歯使用； 有り なし	左上臼歯； 本	左下臼歯； 本	右上臼歯； 本	右下臼歯； 本
(歯式)			口腔水分測定 %			

項目	あなたの結果
歯の数	28 本
むし歯の本数	1 本
咀嚼能力（噛む力）15	48
咀嚼能力（噛む力）30	
何でも噛める	なんでも噛むことができる
唾液潜血反応	軽度出血
義歯使用	なし
食べる速さ	速いと言われない
困りごと	ある
歯みがきの回数	1 日に 3 回
歯科受診回数	この 1 年間で あり
口腔粘膜の湿潤度	50%

自分と比べてみよう

1 本でもあれば歯科受診を
 下の目標値を見てください

ある方は歯科受診を

ある方は歯科受診を

年に 1 度は受診しましょう
 正常です

邑南町の
 平均残存歯数

年齢	歯の数
40 歳	28 本
45 歳	28 本
50 歳	28 本
55 歳	26 本
60 歳	24 本
65 歳	22 本
70 歳	19 本
75 歳	15 本

目標値 歯の本数 …… 8020（80 歳で 20 本 自分の歯を維持）
 噛む力 …… 15 秒間でグミゼリーを 13 個に噛める

健康な歯は良い事がいっぱい！



食事を美味しく味わえる

食べることは大きな楽しみです。厚生労働省と日本歯科医師会は、80 歳で 20 本以上自分の歯を維持しようという「8020（ハチマルニイマル）運動」を提唱しています。

自分の歯が 20 本以上ある人は、ほとんどの食べ物をおいしいと感じ、歯の数が少なくなるにつれて、おいしいと感じなくなるという報告があります。



長生きできる

80 歳代で 10 本以上歯がある人は、10 本以下の人と比べ

男性は約 2 倍、女性は約 1.5 倍生存率が高いという報告があります。

定期的に歯科検診を受け、歯を守りましょう



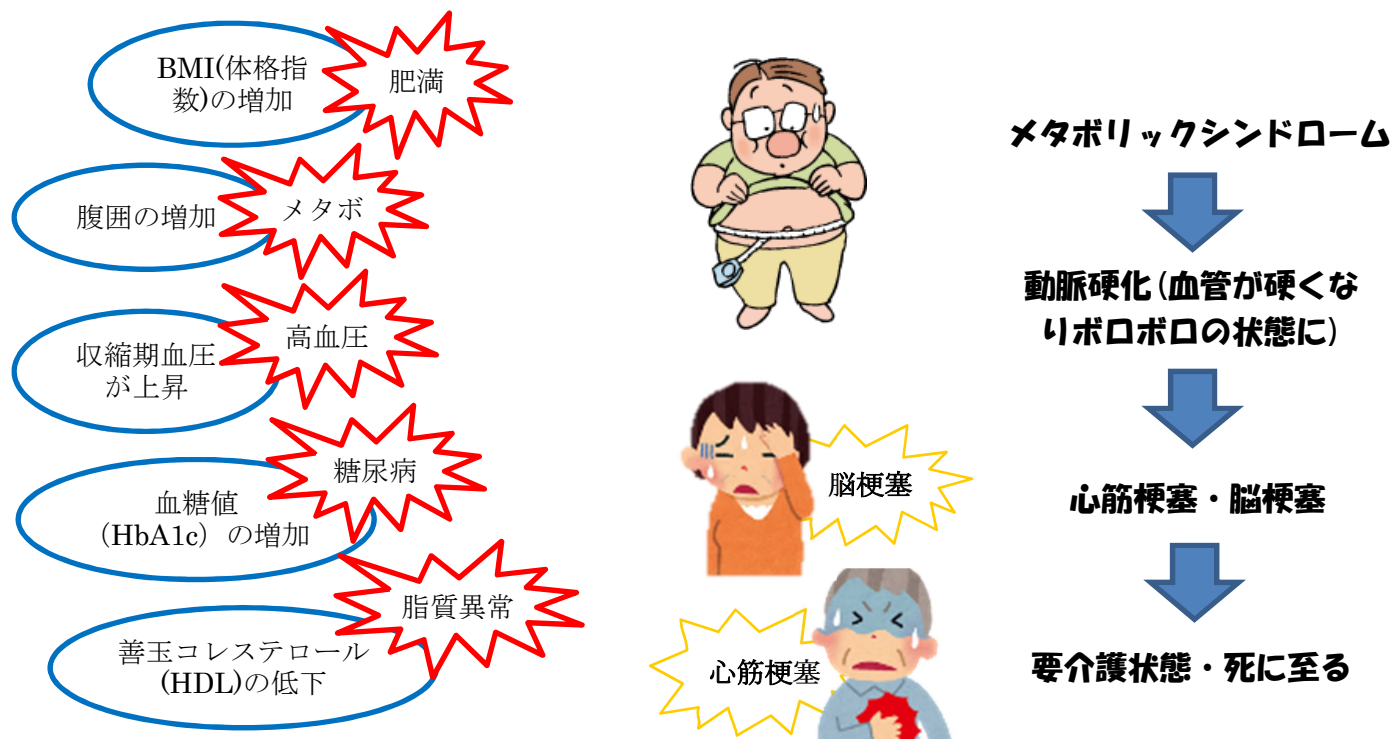
食事を美味しく味わえる

歯の本数が多いほど、医療費と治療通院の時間が節約でき、心の余裕にもつながります。

香川県の調査では、**歯が 20 本以上ある人と 4 本以下の人では、年間約 20 万円近い医療費の差**が報告されています。

歯の本数や噛む力が弱くなると、こんな影響が… (邑南町お口の健康調査でわかったこと)

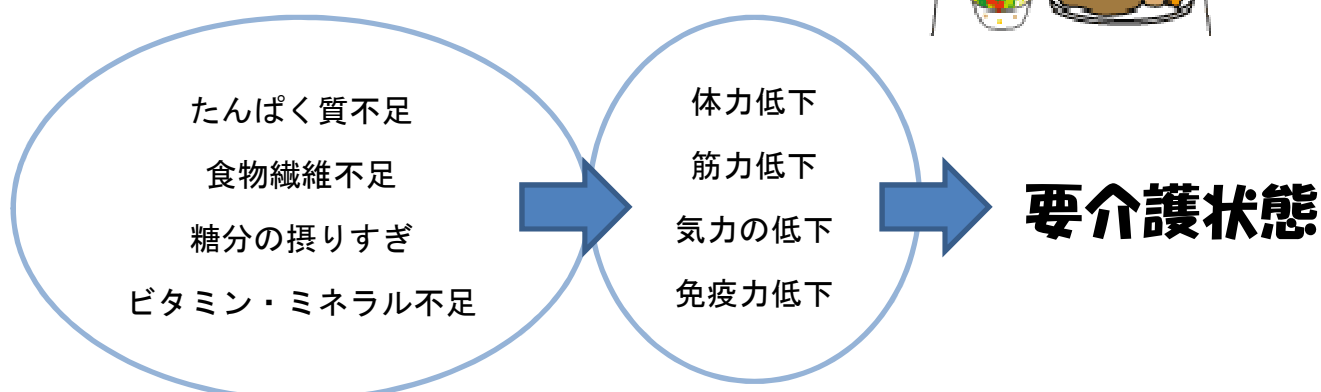
1. 生活習慣病をひきおこします



2. 低栄養になり、要介護状態になります

口腔機能が低下した人の食事の傾向

- ① 食べやすいもの（ごはん・パン・めん類）を選びがち
- ② 甘いものを選ぶようになる
- ③ 肉を摂る量が少なくなる
- ④ 緑黄色野菜の量が少なくなる
- ⑤ 食材の種類が少なくなったり、偏りがちになる
- ⑥ 男性は飲酒量が増加する



歯科受診おすすめカード

お名前（ ）様 受診日（H28年 月 日：受付番号 ）

歯科受診おすすめカードとは

歯科受診おすすめカードとは、邑南町の特定健診歯科相談を受けられ、早めに受診していただきたい方へ、この“おすすめカード”を作成し、お渡ししています。

使用 方 法

町内の歯科医院の先生方には協力依頼をしておりますので、**電話で予約して**、歯科医院にこのカードを持参し、ご相談下さい。

<連絡先>

邑南町役場保健課

TEL(0855)83-1123

IP 050-5207-5002

<歯科医師様>

特定健診歯科相談にて、下記のような所見がありましたので、受診をおすすめしました。
ご高診ご指導をよろしくお願いいたします。

口腔内所見

- ☐出血あり（潜血テストの結果 2+ 3+ ）
☐噛む力が弱い（グミによる咀嚼力テスト 30 秒で 9 個以下）
☐虫歯あり
☐その他（ ）

返 事

邑南町の特定健診歯科相談を受診された（ ）様についてご返事します。

<診断結果>

- ☐治療の必要なし
☐要経過観察（ ）ヶ月後）
☐要治療（虫歯 ・ 歯周病 ・ 補綴 ・ その他）

担当歯科医師名

平成 年 月 日

※返信は邑南町までお願いします。