

「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 しのが

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

平成 28 年度 特定健診（歯科口腔保健）（受診日 平成 28 年 月 日） **資料 1**

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。毎日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⑩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へ結果をお知らせし、健康づくりのアドバイスをさせていただきます。
 *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ください。

上の部分は、自分で記入して健診当日持参します。
 記入することで、ふだん気づかない自分の口腔内の状況に気が付きかけになります。



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。

名前	年齢	性別	①から⑩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		
問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⑤	口の湿きが気になることがありますか？	1. はい 2. いいえ			
問⑥	この一年間、歯科医師を受診しましたか？	1. 受診した⇒（理由を下の選んで下さい） ①ともとも定期受診をしている（精神や歯石除去等含む） ②回りがあつたから ③お薬カードをもらったから 2. 受診していません			
問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⑧	自分で食事のしだくをしめますか？	1. 毎日する 2. 時々する 3. ほとんどしない			
問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）観劇の時間は含めません			
以下の問いについてあてはまる数字に○をつけて下さい。					
問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	朝食	昼食	夕食
問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. ごはん 2. パン 3. めん類 4. 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	1. 緑黄色野菜 2. 淡色野菜 3. 1と2の両方 4. 食べない
問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⑯	甘い飲み物は飲みますか？ （砂糖入りコーヒー、茶飲ドリンク、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: _____ 歳	グミ 30: _____ 歳	唾液測定: - + 2+ 3+
歯の検:	_____ 本	来診歯検: _____ 本	当日費時使用: 有り なし
（歯式）	_____	口腔水分測定	_____ %

取組の概要2（健診後のフォロー）

5. 健診結果報告会（情報提供レベル）・・・参加率約70%

- ① 健診結果と一緒に保健師が説明して結果を返す
（歯科口腔保健結果 参照）
- ② 必要な方には、歯科受診おすすめカードを発行し受診勧奨
（歯科受診おすすめカード 参照）
- ③ 専門的指導が必要な方には、歯科衛生士が個別指導

6. 特定保健指導対象者

- ① 初回面接時、咀嚼支援マニュアルに基づき歯科指導を実施
- ② 生活改善目標の中に歯科の取り組み目標も設定
 (例) ゆっくりよくかんで食べる
 口の中のものがなくなってから
 次の食事を口に運ぶ
 1回ずつ箸をおく など



歯科口腔保健 結果票

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
唾液唾液反応	軽度出血
齲歯使用	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

臼歯の平均残存歯数	
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

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。

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
 FP 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>

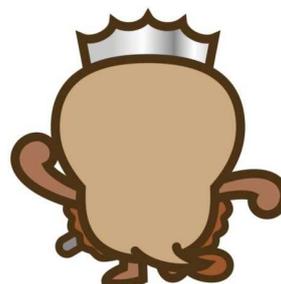
- 治療の必要なし
- 要経過観察（ ）ヶ月後
- 要治療（虫歯・歯周病・補綴・その他）

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

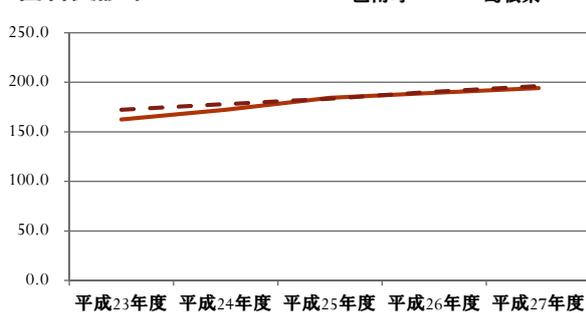


11

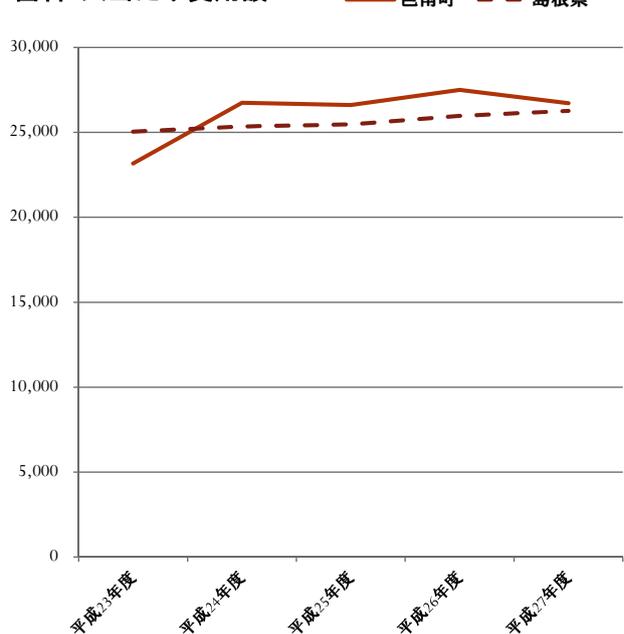
邑南町及び島根県における40歳～74歳歯科医療費の状況

< 各年3月～2月診療分 >

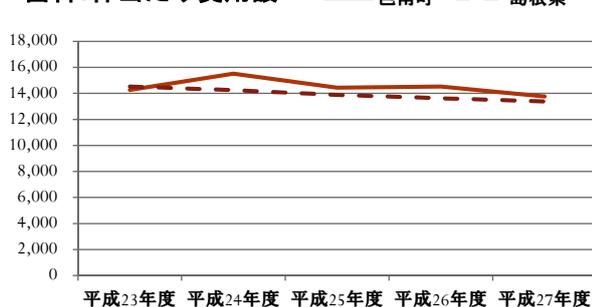
歯科受診率



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
きたいと思っております。



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%



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

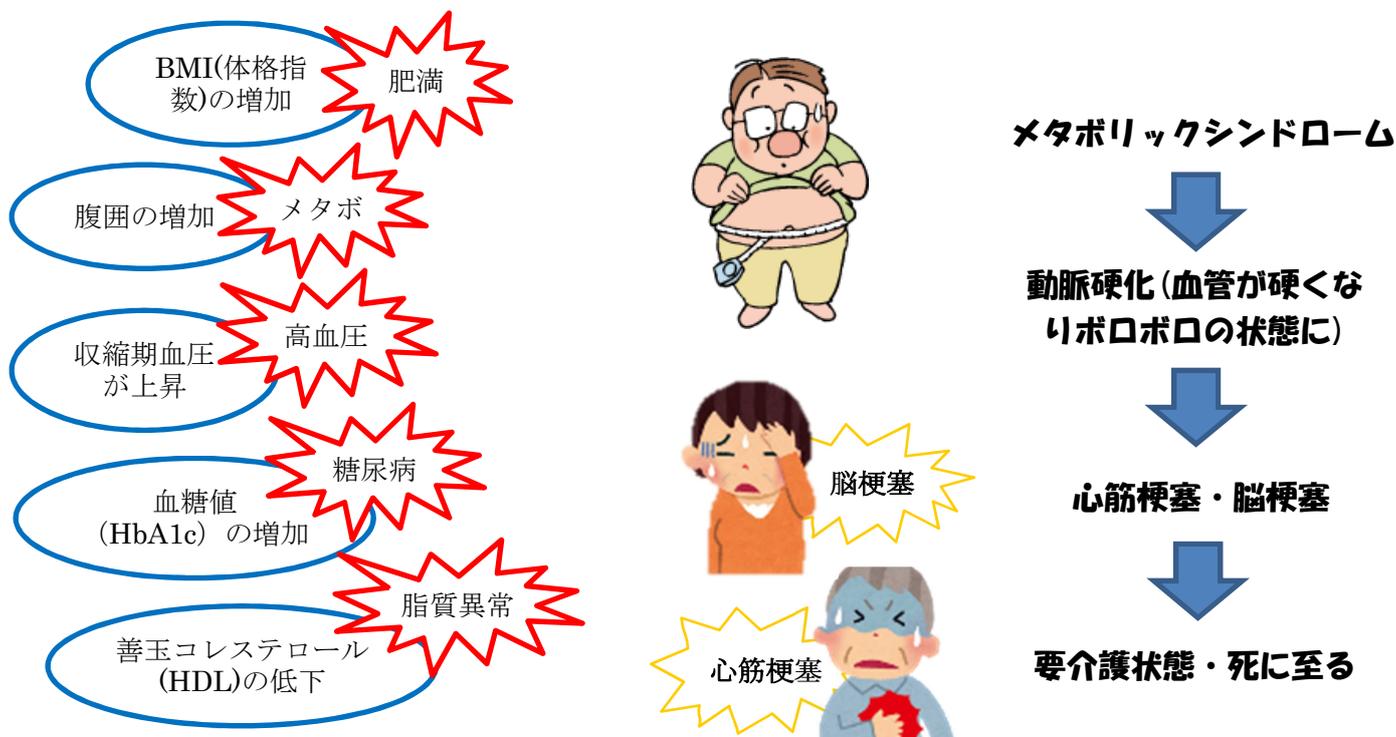
歯の本数が多いほど、医療費と治療通院の時間が節約でき、心の余裕にもつながります。

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)

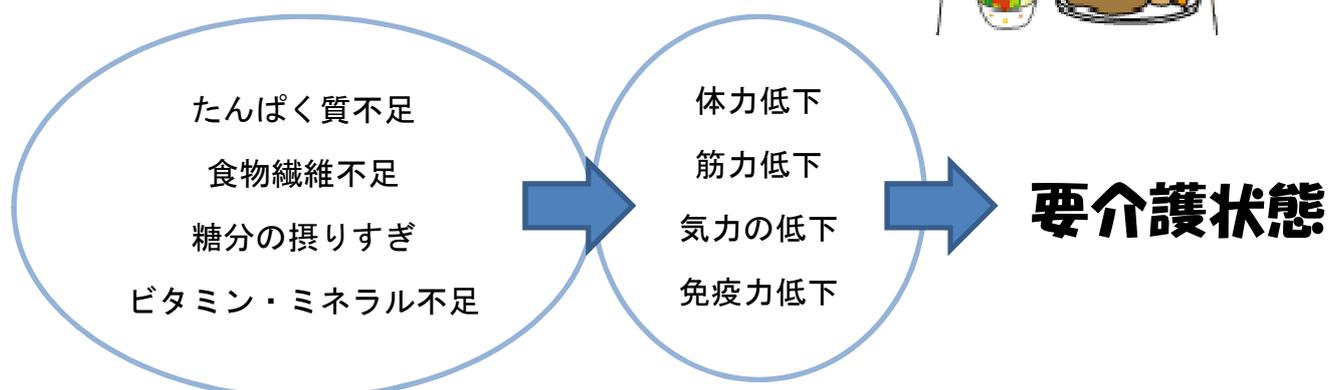
1. 生活習慣病をひきおこします



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。