

ふくおか 広域連合だより

2023年度
(令和5年度)

【発行】福岡県後期高齢者医療広域連合

歯科健診の受診対象者を 拡大しました!

令和5年度中に、76歳～80歳になる方が対象です

歯(義歯も含む)の健康状態とともに、高齢期に注意したい「噛めない、飲み込めない、むせる」などの口腔機能の低下を早期に発見・予防することができます。

受診方法などは6ページ



健康診査も
実施しています!

詳細は7ページ

健康診査も1年に1回
受診しましょう



福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター

電話 092-651-3111 FAX 092-651-3901
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号

※間違い電話にご注意ください(福岡市周辺エリア以外の方は092を忘れず!)

「オーラルフレイルを予防して、健康寿命を伸ばそう!!」



福岡県歯科医師会専務理事 川端 貴美子 先生

人生100年時代を迎え、お口の健康と全身の健康の関連性の検証も進んできました。福岡県後期高齢者医療広域連合では、毎年76歳になる方を対象に歯科健診のご案内をしていますが、歯科健診受診率は、福岡県6.0%（令和3年度実績）と他県平均の9.7%に比べ低くなっています。（令和5年度から歯科健診受診対象者の年齢を76～80歳に拡大）今回は、歯とお口の健康についての質問に歯科医師の川端貴美子先生からご回答いただきました。

Q 健康寿命とお口の健康はどのような関係があるのでしょうか？

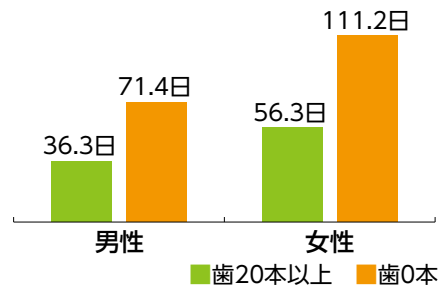
A より多くの歯を維持し、よく噛めることは、体の健康と深く関わっています。歯が少ない方でも、入れ歯などで補うことが大切です。全身の健康はお口の管理から始まります！

●健康に長生き!!

自分の歯が20本以上ある人は、0本の人に比べ、寿命が長く、介護が必要な期間が短いことが分かっています。

- ★寿命が長い
- ★健康寿命が長い
- ★要介護の期間が短い

歯の本数と介護期間(日数):85歳以上



(出典:東北大学大学院歯学研究科 2017年プレスリリース・研究成果)

●認知症・転倒の防止になる!!

噛むことで脳への血流が増加し、脳が活性化するため認知症予防につながります。歯が多く残っている人や、歯が少なくても入れ歯等で補っている人は、認知症や転倒する危険性が低いということが分かっています。

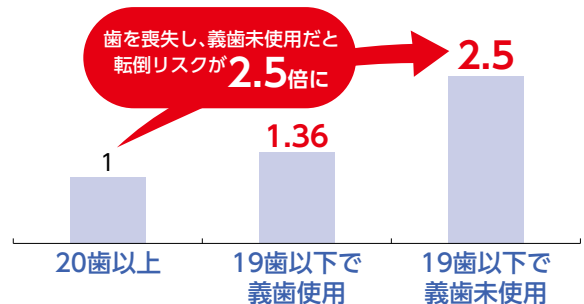
①歯がほとんどなく義歯を利用していない人

認知症発症リスク 20本以上歯が残っている人の **1.9倍**

②歯がほとんどないが義歯を利用している人

認知症発症リスク **4割抑制**

③歯数・義歯使用の有無と転倒の関係



※65歳以上の健常者で過去1年間に転倒経験がない人を対象としています

(出典:福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミング教室」)

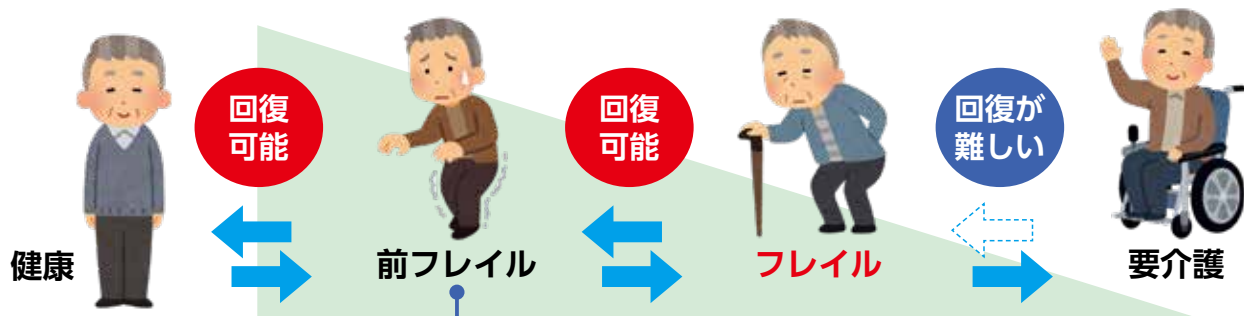
Q 要介護になる前の状態であるフレイルを予防することが重要とされていますが、**オーラルフレイル**とは何ですか？

A 「オーラル=口」の「フレイル=虚弱」という意味で、**歯や口の機能の軽微な衰えや食の偏りなどの口の衰えのこと**です。

健康な状態と要介護の間には「フレイル（虚弱）」の段階があります。オーラルフレイルの症状は「フレイル」の初期に現れ、**老化の初期のサイン**とも言われています。

「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えで起こります。

口の些細な衰えを見逃さないことが大切です！



オーラルフレイルは前フレイルの症状です

(出典:福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミング教室」)

● **こんな症状ありませんか？** (日本歯科医師会リーフレット参考)



口に関する”ささいな衰え”が積み重なると…



**オーラルフレイル
フレイル
病気**

Q 私は全て入れ歯ですが、歯科健診は必要ですか？

A 入れ歯も、良いコンディションで快適に長時間使っていくため、定期的に歯科健診を受けることをおすすめします。

歯茎は、加齢により年々痩せて変化してきます。入れ歯も磨耗などにより合わなくなることがあります。定期的に義歯の調整が必要です。

また、長時間つけることで入れ歯自体に雑菌が付き汚れも目立ち、細菌の温床となります。定期的なメンテナンスが必要です。

●歯医者さんへ行こう!!

現在、県民のおおよそ20%しか歯科医院にかかっていません。かむ・飲み込むことは、健康寿命を延ばす大切な要素です。歯や口の痛みがあると美味しく食事ができません。健診や治療をせず放置した期間が続くと知らず知らずのうちに様々な病気にかかりやすくなります。

かかりつけ歯科医を持つこと、そして、少なくとも年に1回は歯科医院を受診することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

一生ご自身の歯で
好きなものが
食べられる

にっこり笑顔で
過ごせる。

健康で
イキイキした生活が
送れる。

定期的に歯の健診へ行くことは、病気を未然に防ぐ第一歩です。

Q 自分でできるオーラルフレイル対策を教えてください。

A 簡単にできるお口のトレーニングをご紹介します。口の周りや舌の筋肉を鍛えるため、無理ない程度で、毎日継続することが大切です。

●お口の渴きが気になる方へ

(出典:福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミング教室」)

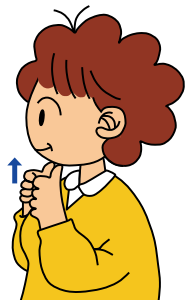
唾液腺の位置を確認



●耳下腺への刺激/10回●
耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



●顎下腺への刺激/10回●
指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



●舌下腺への刺激/10回●
両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

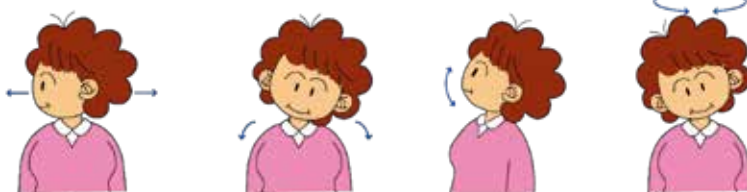
●飲み込みが気になる方へ

(出典:福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミング教室」)

深呼吸

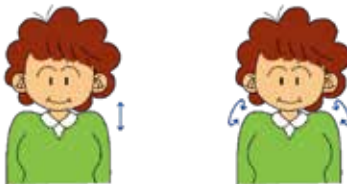
- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

首
の体操



顔の横向き(左右) 首の横曲げ(左右) 首の上下 首の回転

肩
の体操



肩の上下 肩の回転

お口やのども、トレーニングが必要です。健口体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。

口唇
の体操



ウー イー アー

頬
の体操



頬をふくらます 頬をへこませます 左右交互に頬をふくらます

舌
の体操



左右交互に口角につける 左右交互に口角につける

●日常生活の中でのトレーニング

(出典:福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミング教室」)



ハーモニカ



口笛を吹く



吹上パイプ



歌を唄う



吹き戻し



笛・リコーダー



楽しいおしゃべり

歯とお口の健康が、健康長寿につながります!!

歯科健診について



〈令和5年度から受診対象者を拡大します〉

本年度76歳～80歳になる被保険者の方が対象です。

通常約4,600円の検査を300円で受診することができますので、この機会に歯科健診を受けましょう。

| | |
|----------|--|
| 対象者 | 昭和18年4月1日から昭和23年3月31日生まれの、本年度76歳～80歳になる被保険者の方 ただし、長期入院および一部の施設入所者 ^{※1} の方は除きます。 ※1 障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入所している方 |
| 受診期間 | 令和5年6月から12月まで（歯科医院の休診日を除く） |
| 受診券の送付時期 | 令和5年5月下旬 |
| 受診の方法 | 受診券や受診できる歯科医院の一覧表を郵送しますので、6月になってから歯科医院に予約をしてください。なお、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、歯科医院にあらかじめ電話にてご相談のうえ、受診をご検討ください。 |
| 必要なもの | 被保険者証(またはマイナンバーカード ^{※2})、受診券、自己負担金(300円) ※2 マイナンバーカードは、健康保険証利用の申し込みをすると被保険者証として利用できます。(マイナンバーカードの被保険者証利用に対応する医療機関に限ります) |

「健診や歯科健診を実施している医療機関を知りたい」、「受診票(券)を紛失した」、「受診票(券)を送らないでほしい」などのご連絡はお問い合わせセンターへお電話ください。

お問い合わせセンター 電話092-651-3111

お薬手帳を持ちましょう!

●お薬手帳は1人1冊

病院ごとにお薬手帳を複数持っていないですか?お薬手帳は、他の病院で同じお薬が処方されていないか、飲み合わせは大丈夫か、などを確認するものです。1人1冊にまとめましょう。

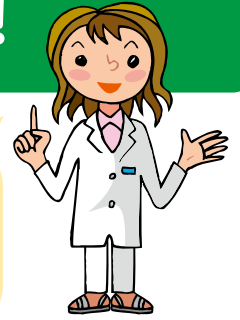
●お薬の悩みは『かかりつけ薬局』へ

かかりつけ薬局を決めて、「薬がいつも余ってしまう。余った分をどうしたらいいかわからない」「薬の副作用が気になる」などお薬についてのお悩みがあるときは、かかりつけ薬局に相談しましょう。

●後発医薬品(ジェネリック医薬品)を希望するとき

お薬代の軽減につながるジェネリック医薬品を希望されるときは、主治医や薬剤師へご相談ください。

生活習慣病やフレイルの早期発見のため、 1年に1回、**健康診査**を受けましょう!



後期高齢者の健康診査では、質問票でフレイルのリスクを確認しています。
健康診査を受けて、自分の健康状態を確認しましょう!

健康診査について

健診受診の際、**受診票**をお忘れになる方が非常に多くなっています。ご注意ください。

〈令和5年4月1日より検査項目を追加します〉

血清アルブミン検査と貧血検査が必須項目となります。(自己負担金は変わりません)
認知機能の低下や骨粗しょう症のリスクを高める低栄養状態や、貧血の早期発見につながります。
通常約9,000円の検査を500円で受診することができますので、この機会に健康診査を受けましょう。

| | |
|----------|--|
| 対象者 | 生活習慣病の治療中の方を含むすべての被保険者の方 ただし、長期入院および一部の施設入所者 ^{*1} の方は対象外です。 ※1 障害者支援施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院に入所している方 |
| 受診期間 | 令和5年4月から令和6年3月まで(健診実施医療機関の休診日を除く) |
| 受診券の送付時期 | 令和5年4月末現在で被保険者の方……令和5年4月中旬～5月上旬 令和5年5月以降に75歳になる方……75歳になる誕生月の10日頃 |
| 受診の方法 | 受診票を郵送しますので、受診票が届いてから健診実施医療機関に予約をしてください。なお、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、受診をご検討ください。 |
| 必要なもの | 被保険者証(またはマイナンバーカード ^{*2})、受診券、自己負担金(500円) ※2 マイナンバーカードは、健康保険証利用の申し込みをすると被保険者証として利用できます。(マイナンバーカードの被保険者証利用に対応する医療機関に限ります) |
| 集団健診 | 集団健診を実施している市(区)町村については、受診票に同封している「後期高齢者健康診査のお知らせ」でご確認ください。 |

※「がん検診」は市(区)町村で実施されている検診です。お住まいの市(区)町村の「がん検診」担当部署にお尋ねください。

保健事業の紹介

みなさまが、健康に日常生活を長く送れるように、健康づくりやフレイル^{*}予防等の保健事業を実施しています。(※フレイルとは、加齢により心や身体が弱っている状態のことです)

| | |
|------------------------|--|
| 保健事業実施計画 (データヘルス計画) | 健康診査や医療情報等のデータを活用し、効果的かつ効率的な保健事業を実施するために、計画を策定しています。(詳しくは、本広域連合のホームページをご覧ください) |
| 健康診査 | 1年に1回、健康診査を受診して、いつまでも健康な生活を送りましょう。(詳細は7ページをご覧ください) |
| 歯科健診 | お口の健康は身体全体の健康につながります。(詳細は6ページをご覧ください) |
| 健康相談 | 健康診査結果等をもとに対象者を抽出し、電話や訪問で保健指導を実施しています。 |
| 訪問服薬指導 | 福岡県薬剤師会と協力し、薬剤師が家庭訪問等で、服薬管理の支援を行います。 |
| 健康長寿講演会 | 市町村が開催する健康イベントなどに講師を派遣しています。 |
| 健康長寿ダイアリー | 健康づくりが実践できるダイアリー(日記)形式の冊子を、市(区)町村窓口で配布しています。 |

マイナンバーカードが被保険者証として利用できます!

マイナンバーカードは、[健康保険証利用の申し込み](#)をすると、被保険者証として利用できます。マイナンバーカードの[交付申請](#)や、[健康保険証利用の申し込み](#)に関するお問い合わせは、以下の「マイナンバーカード総合フリーダイヤル」へお問い合わせください。

マイナンバーカード総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

※音声ガイダンスでご案内します。

受付時間
(年末年始を除く)

平日 あさ9時30分～よる8時00分
土日祝 あさ9時30分～夕方5時30分

※受診される医療機関等のマイナンバーカードでの対応状況については、受診される医療機関等に直接ご確認ください。