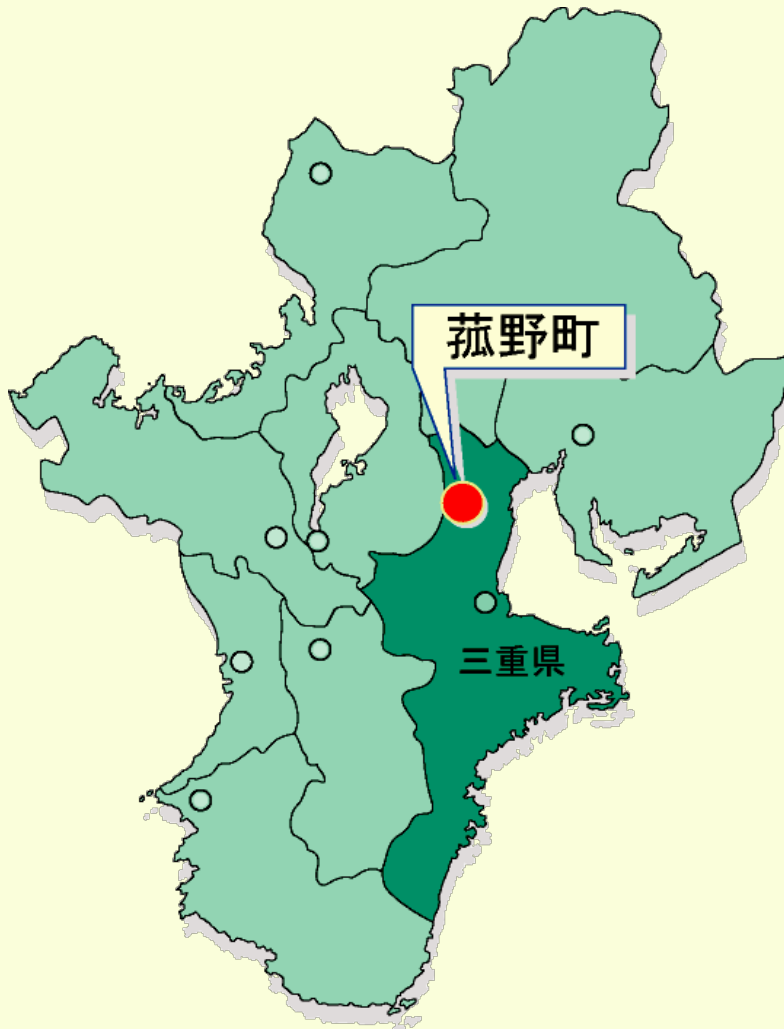


特定保健指導に 歯科及び早食い対策を 取り入れて

三重県菰野町役場 保健師 城田圭子

平成23年10月20日 日本公衆衛生学会・自由集会

三重県菰野町



(平成23年1月1日現在)

人口 41040人

年間出生数 約350人

高齢化率 21.4%

後期高齢化率 47%

(65歳以上高齢者に占める75歳以上割合)

持ち家率 84%

(H17年 国勢調査より)

国保被保険者 9225人

行政面積 約107km²

四日市市に隣接 同市街地まで10Km
名古屋市中心街には40Kmに位置する

特定健診受診率(H20年度)

年齢	対象者(人)	受診者(人)	受診率(%)	全体に占める割合(%)
40—49	761	85	11.2	4.1
50—59	1009	218	21.6	10.6
60—64	1275	379	29.7	18.4
65—74	3263	1380	42.3	66.9
	6308	2062	32.7	100

H21年度 35.9% H22年度 40%見込み (割合はH20年度と変わりなし)

特定保健指導対象者

	H20年度	H21年度
保健指導対象者	296人	303人
動機付け	231人 (20人)	247人 (18人)
積極的	65人 (3人)	56人 (4人)

注()内は
利用者人数

保健指導対象外となった方

動機付け対象者のうち4割は除外

＜理由＞

既に内服中 37.9%

75歳該当 19.7%

BMI 22未満 12.1%

BMI 22～23 19.7%

その他 10.6%

60歳以上 腹囲で対象
脂質検査の値が低い
筋力低下のみか？
低栄養状態はないか？
咀嚼状態は？

歯科教室を取り入れた理由

1. プレ特定保健指導実施から感じたこと

- 動機付けが重要 繰り返し動機付けの機会が必要
- 成功者は運動・食事ともに取り組んだ方
- 特徴的な食事(食事記録・写真 卵 うどん バナナ)
- 口から見える生活と健康状況
- 保健指導の成果(減量と思わぬ結果)
- 効果が出やすく達成感と継続の必要性を実感できる

2. 特定保健健診の分析から

- 腹囲が基準値を超えている人は、基準範囲内に比べ食べる速度が速い。食習慣の情報提供が必要

歯科教室を取り入れた理由

2. 医療情報・関係機関との連携

➤ 国保診療情報疾病分類費用額 (H20. 5入院外)

第1位 高血圧性疾患

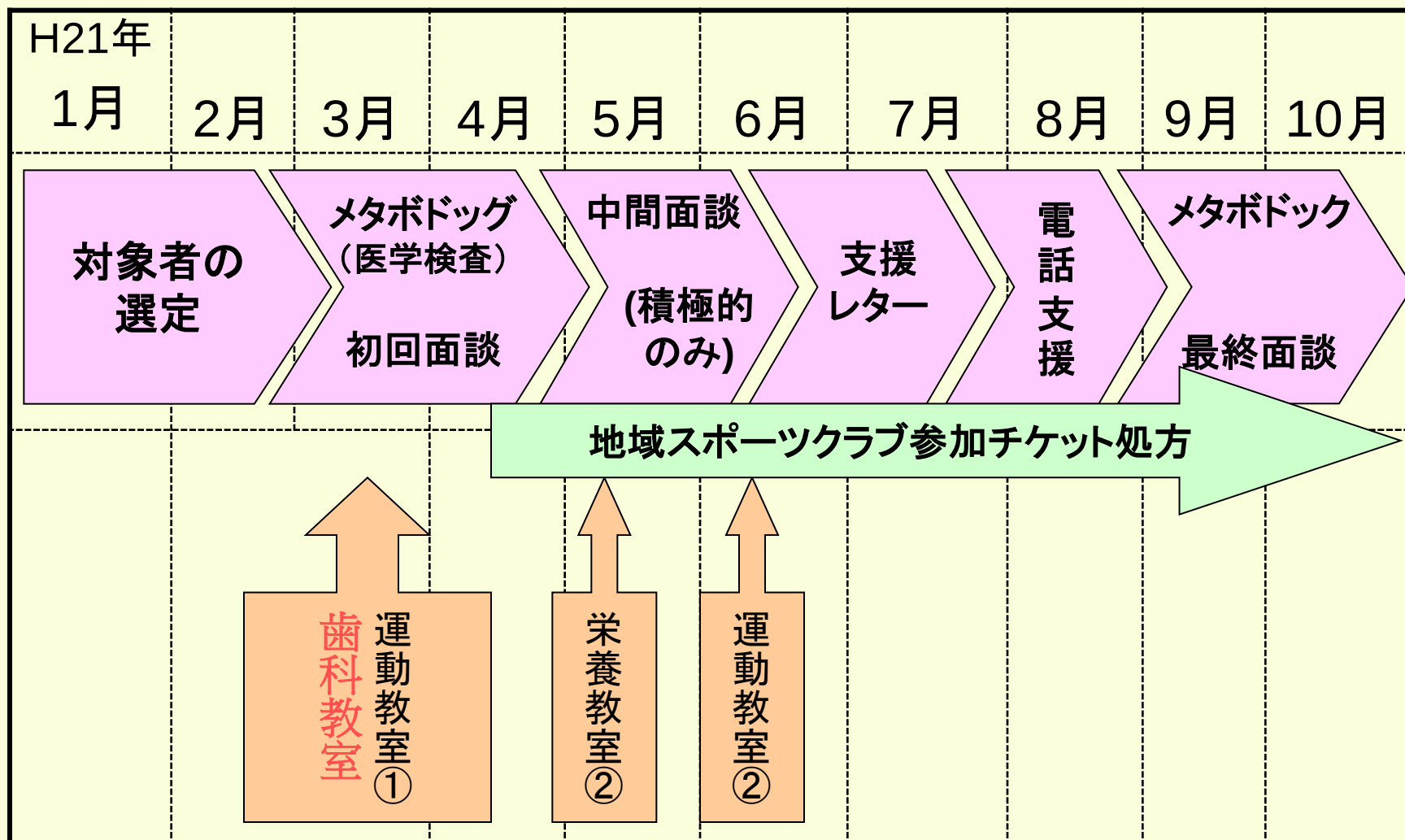
第2位 歯肉炎及び歯周疾患



糖尿病とほぼ同額

➤ 歯科医師会・歯科衛生士会との情報交換 診察室からみる現状

保健指導プログラム



メタボドック

教室開始前と最終評価時の2回実施



【町内医療機関で実施】

- ・身体測定、血圧
- ・血液検査、心電図
- ・腹部CT(内臓脂肪測定)
- ・診察

- CT画像は、客観的に自己の状態を振り返ることができる。
- 医師からの説明や指導は、対象者に与える影響が大きい。

歯科教室の目的

- 1.しっかり噛んで美味しく食べることにより、満腹感を得ることや、自分の健康状態に応じた食事をとることが出来るように必要な支援を行う。
- 2.歯や口腔内の健康を意識することにより、日頃の食事や生活改善の動機付けの場とする。
- 3.参加者の交流をとおして互いに応援出来る関係づくりを目指す。

歯科保健教室



【内 容】

- ・歯科医師による講話
- ・歯科検診
- ・衛生士によるブラッシング指導
- ・位相差顕微鏡検査による
口腔内細菌の観察
- ・咬合ガムによる咬合力の測定

- 咀嚼状況を踏まえた栄養指導が可能である。
- うまく噛めていない人は食事に偏りがみられた。
- 咬合ガム 十分に噛めていない人が多い
- 噛む事を意識して食事をする事につながった。

歯科教室の結果

保健指導参加者23人中19人参加 平均年齢 67歳

平均 現在歯数 21.5本
24本未満 8人 4割
12本未満 4人 2割

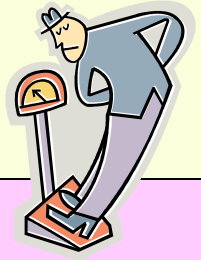
7本	60代	1人
9本	60代	1人
11本	70代	2人

臼歯の欠損が多く 噛めていない人が多い
6人(3割)



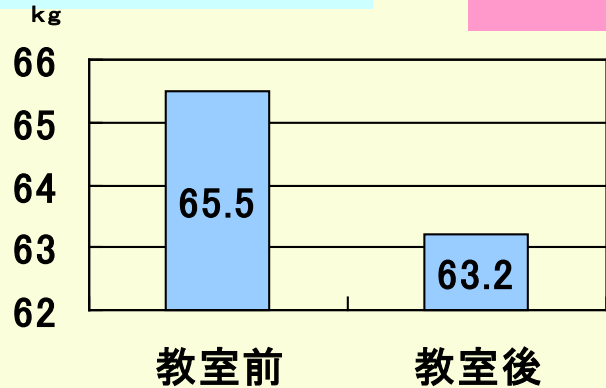
歯科医院への受診勧奨

保健指導の結果



体重の変化(平均)

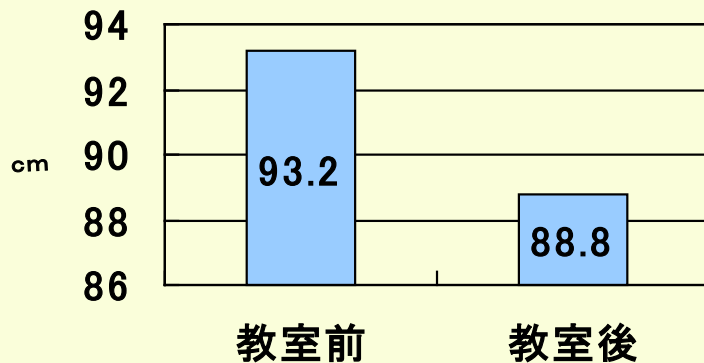
−2.3kg



・教室修了者 18名
(積極的支援 3名、
動機付け支援 15名)

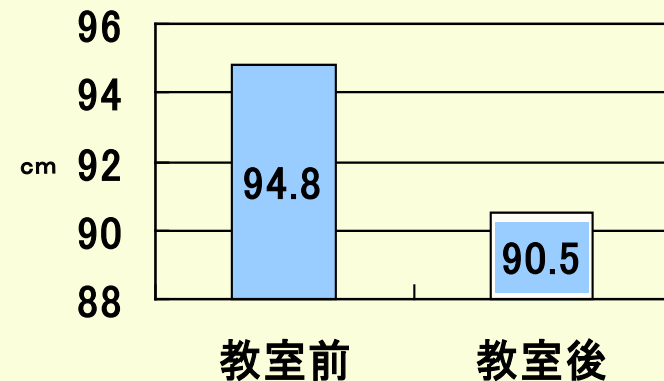
腹囲の変化(男性8名)

−4.4cm



腹囲の変化(女性10名)

−4.3cm



課題と今後の展望

- メタボリックシンドローム該当者及び予備軍対象者には咀嚼に関する課題を持つ方が多くいるのではないか。
- やせすぎず、適正な体重と筋力を維持出来るように、受診者・保健指導対象者の分析を行うと共に、咀嚼カレンダーを活用をし噛むことを含め対象者に応じたプログラムを検討する必要がある。

他職種連携に際し必要と感じたこと

- 「業務協力」だけではなく、それぞれの職種が持つ技や特徴を良く知ることが必要。
- 感じたことやキャッチ可能な情報を共有する機会を持ち情報交換と提案を行う。

思考や見方の幅が広がる

つながれば可能性は無限大