

令和元年度

オーラルフレイル対策事業の集計結果

静岡県後期高齢者医療広域連合
令和2年4月20日作成

目次

I	オーラルフレイル対策事業の概要1
II	オーラルフレイル受診結果	
	1. 事業対象者及び受診者の状況2
	(1)受診率	
	(2)市町別受診率	
	2. 質問票の回答状況4
	3. 口腔内検査及び口腔機能評価の状況9
	(1)歯肉の健康	
	(2)口腔衛生状態	
	(3)咀嚼能力(噛み砕く力)	
	(4)舌の機能	
	(5)嚥下機能(飲み込む機能)	
	(6)お口の潤い	
	4. 指導、1年間の目標と計画の立案の状況25
	(1)重要指導項目	
	(2)ご自宅で行うプログラム	
	(3)本日の指導内容	
	(4)面談記録(対象者のやる気度)	
	(5)今後の対応	
III	継続支援実施結果30
	1. 手紙の送付について	
	2. 電話支援の実施について	
	(1)実施方法及び実施者数	
	(2)フレイル対策の実施状況	
	3. 静岡県後期高齢者オーラルフレイル対策受診券・後期高齢者オーラルフレイル対策記録票	

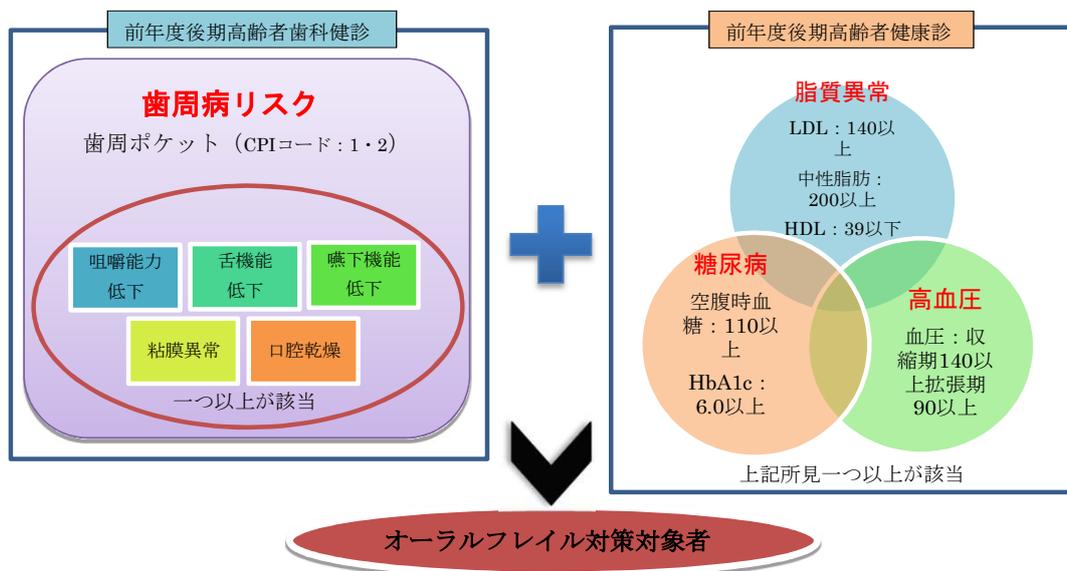
I オーラルフレイル対策事業の概要

1. 本事業の目的

口腔内の清潔維持による肺炎等の疾病予防に繋げるとともに、
口腔機能低下の予防を図り、後期高齢者のフレイル予防、健康増進に資すること。

2. 対象者(令和元年度)

平成31年4月1日時点で76歳(昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの者)で、
平成30年度後期高齢者歯科健診を受診、及び後期高齢者健康診査を受診したのから、
オーラルフレイルリスクの高い被保険者を抽出して対象者とした。(抽出基準は以下参照)



3. 実施期間

令和元年8月1日～令和元年11月30日

オーラルフレイル対策受診をした被保険者に、広域連合から継続支援の通知、電話での健康支援を行う。

4. 事業の流れ

- ① 歯科医院にて口腔保健指導(オーラルフレイル対策受診)を受ける。
- ② 受診後2カ月を目安に、広域連合から継続支援の手紙を送付する。
- ③ 手紙送付後、広域連合保健師より、電話による健康支援を行う。



5. 口腔保健指導(オーラルフレイル対策受診)

実施機関: 一般社団法人静岡県歯科医師会 会員の歯科医療機関

- 内容:
- ① 問診
 - ② 口腔内検査(歯・歯肉の状態、口腔衛生状況、口腔乾燥 等)
 - ③ 口腔機能評価
 - ④ 指導、1年間の目標と計画の立案

6. 継続支援

実施者: 静岡県後期高齢者医療広域連合 保健師

- 内容: 手紙及び電話による保健指導
- ① 受診時に作成した目標と計画の取り組み状況の確認
 - ② 生活習慣病等の身体状況を含めた健康相談
 - ③ 健診受診、次年度の本事業への参加等の勧奨

II オーラルフレイル対策受診結果

1. 事業対象者及び受診者の状況

(1) 受診率

全体の受診率は39.4%で、男女差はみられなかった。

性別	対象者数 A	全対象者に 占める割合 (A/619)	受診者数 B	受診率 (B/A)
男	292	47.2%	111	38.0%
女	327	52.8%	133	40.7%
総計	619	—	244	39.4%

(2) 市町別受診率

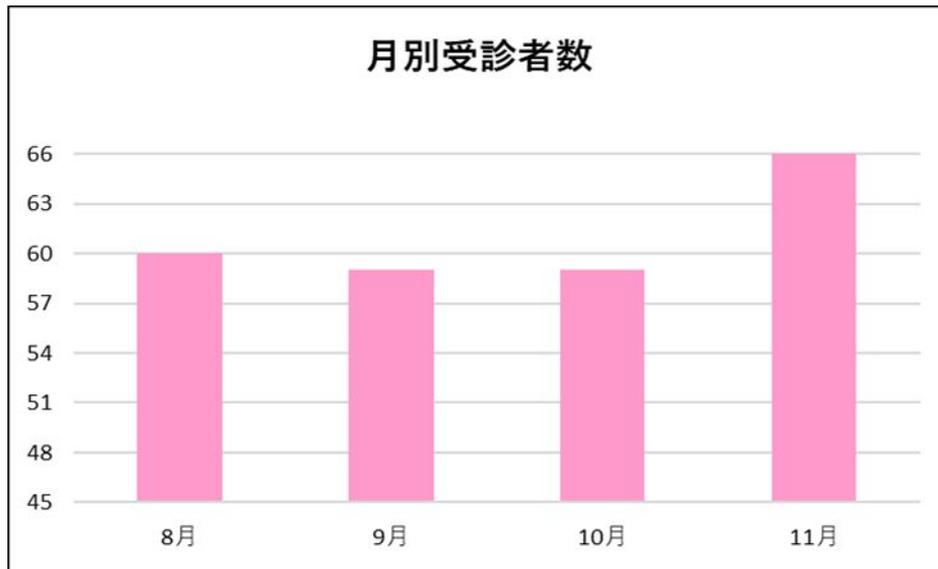
保険者番号	市町	対象者数 C	全対象者に 占める割合 (C/619)	受診者数 D	受診率 (D/C)
39221015	静岡市	85	13.7%	35	41.2%
39221304	浜松市	102	16.5%	45	44.1%
39222039	沼津市	54	8.7%	27	50.0%
39222054	熱海市	11	1.8%	4	36.4%
39222062	三島市	31	5.0%	11	35.5%
39222070	富士宮市	28	4.5%	10	35.7%
39222088	伊東市	11	1.8%	1	9.1%
39222096	島田市	17	2.7%	11	64.7%
39222104	富士市	31	5.0%	8	25.8%
39222112	磐田市	15	2.4%	6	40.0%
39222120	焼津市	31	5.0%	12	38.7%
39222138	掛川市	13	2.1%	5	38.5%
39222146	藤枝市	64	10.3%	22	34.4%
39222153	御殿場市	16	2.6%	7	43.8%
39222161	袋井市	5	0.8%	4	80.0%
39222195	下田市	1	0.2%	0	0.0%
39222203	裾野市	19	3.1%	2	10.5%
39222211	湖西市	19	3.1%	9	47.4%
39222229	伊豆市	8	1.3%	2	25.0%
39222237	御前崎市	8	1.3%	3	37.5%
39222245	菊川市	7	1.1%	2	28.6%
39222252	伊豆の国市	8	1.3%	3	37.5%
39222260	牧之原市	3	0.5%	2	66.7%
39223011	東伊豆町	3	0.5%	0	0.0%
39223052	松崎町	3	0.5%	1	33.3%
39223060	西伊豆町	2	0.3%	1	50.0%
39223250	函南町	6	1.0%	2	33.3%
39223417	清水町	5	0.8%	1	20.0%
39223425	長泉町	5	0.8%	3	60.0%
39223441	小山町	2	0.3%	0	0.0%
39224241	吉田町	3	0.5%	3	100.0%
39224613	森町	3	0.5%	2	66.7%
	総計	619	—	244	39.4%

(3)月別受診者数

11月がわずかに受診者多いが、月毎での差はほとんどみられなかった。

受診月	人数	受診率
8月	60	24.6%
9月	59	24.2%
10月	59	24.2%
11月	66	27.0%
計	244	—

※受診率：その月の受診者数／実施期間中の全受診者数

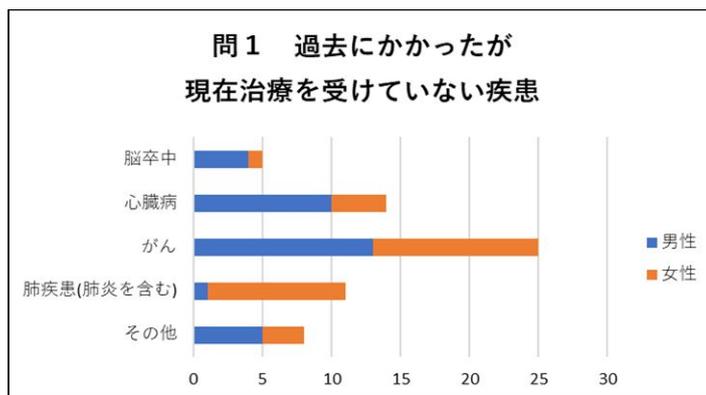


2. 質問票の回答状況

問1 次のいずれかの病気で、過去にかかったことがあるが、現在は治療を受けていないものがありますか。(複数選択可)
男女ともにがんが最も多い。次いで、男性は心臓病、女性は肺疾患が多かった。

単位(人)

	男性	女性	合計
脳卒中	4	1	5
心臓病	10	4	14
がん	13	12	25
肺疾患(肺炎を含む)	1	10	11
その他	5	3	8

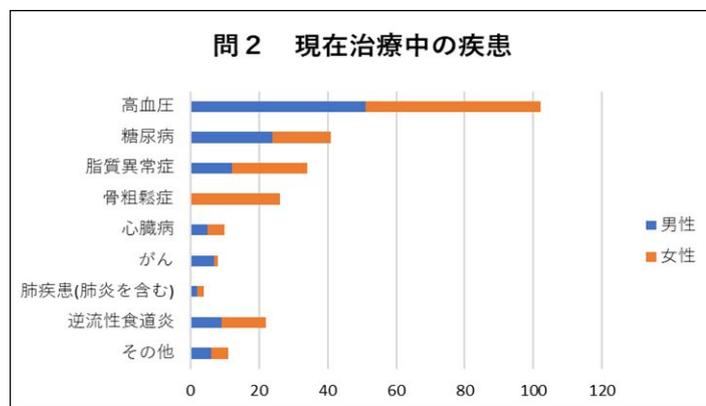


問2 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか。(複数選択可)

男女ともに高血圧が最も多い。男性に比べて女性は脂質異常症と骨粗鬆症が多いが、これは閉経の影響が大きいと思われる。

単位(人)

	男性	女性	合計
高血圧	51	51	102
糖尿病	24	17	41
脂質異常症	12	22	34
骨粗鬆症	0	26	26
心臓病	5	5	10
がん	7	1	8
肺疾患(肺炎を含む)	2	2	4
逆流性食道炎	9	13	22
その他	6	5	11

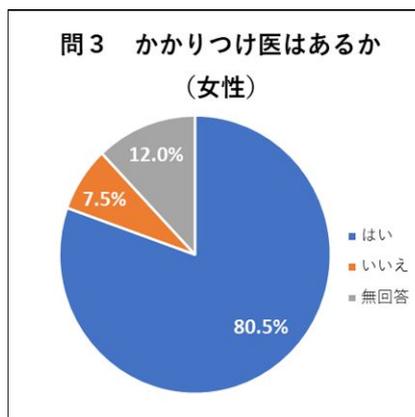
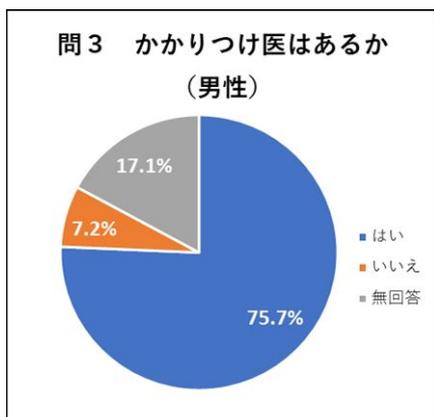


問3 かかりつけ医はありますか。

約8割がかかりつけ医をもっていた。かかりつけ医のない方の中で健診結果に受診勧奨項目がある方はいなかった。

単位(人)

	男性	女性	合計
はい	84	107	191
いいえ	8	10	18
無回答	19	16	35
合計	111	133	244

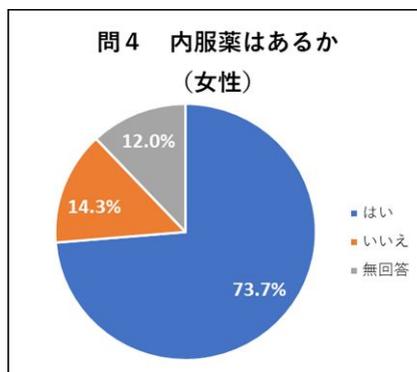
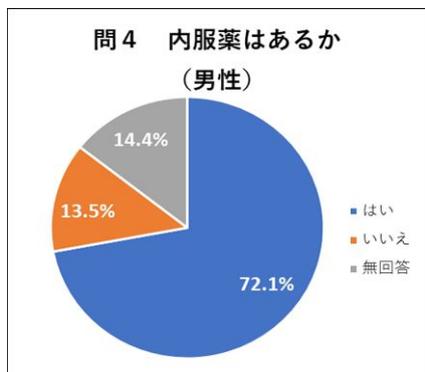


問4 内服薬はありますか。

約7割の方が何らかの内服をしていた。自由記載欄には高血圧治療薬を挙げている方が多かった。

単位(人)

	男性	女性	合計
はい	80	98	178
いいえ	15	19	34
無回答	16	16	32
合計	111	133	244



問5 医師から食事や運動で注意されていることはありますか。

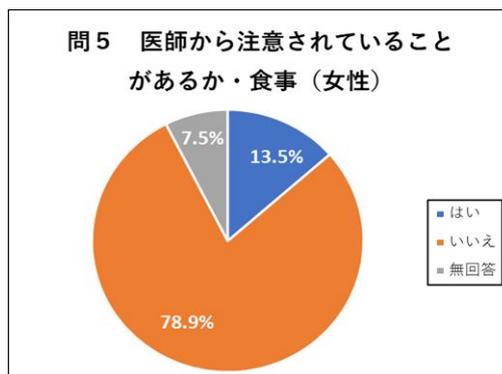
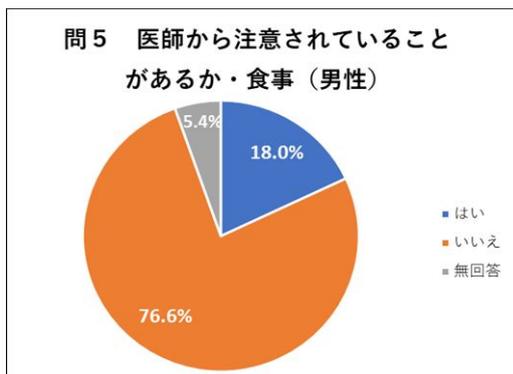
食事や運動について1~2割程度の方が医師から注意されていることがあった。

回答内容を見ると、治療的な制限から一般的な生活指導のものまで多岐に渡っていた。

<食事>

単位(人)

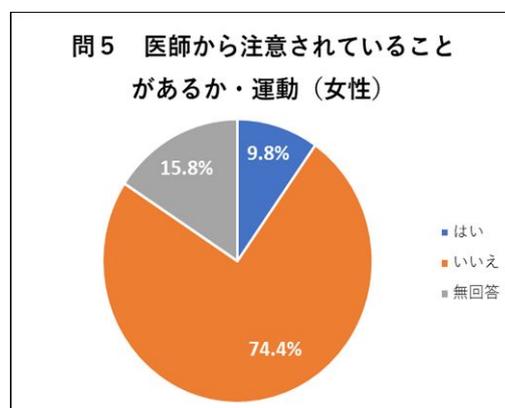
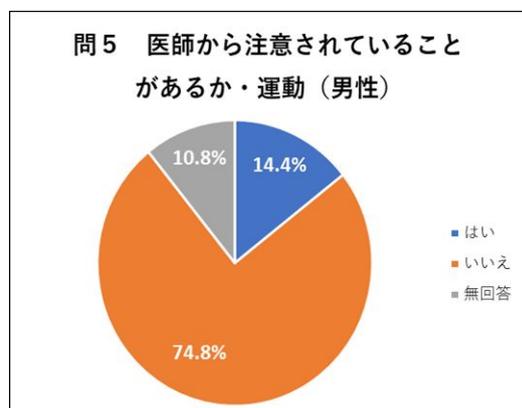
	男性	女性	合計
はい	20	18	38
いいえ	85	105	190
無回答	6	10	16
合計	111	133	244



<運動>

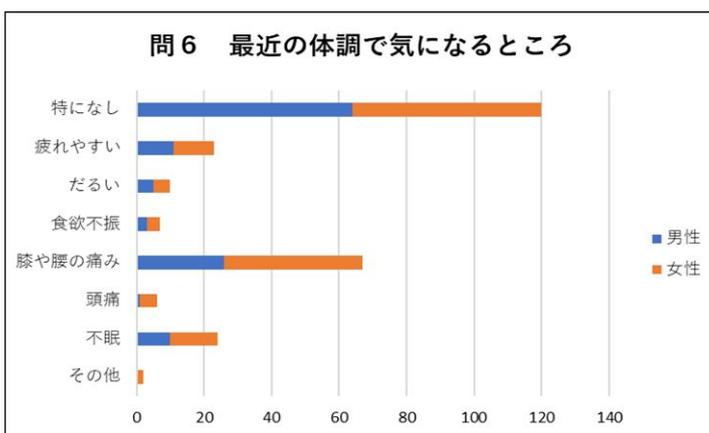
単位(人)

	男性	女性	合計
はい	16	13	29
いいえ	83	99	182
無回答	12	21	33
合計	111	133	244



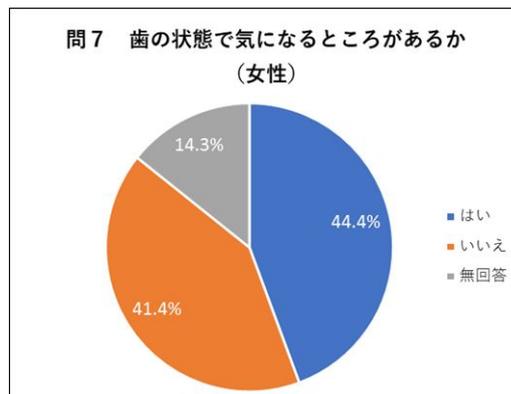
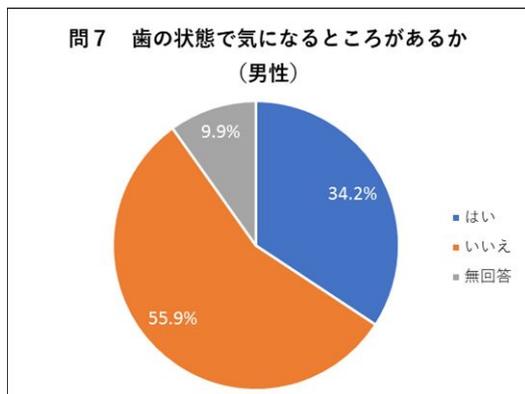
問6 最近の体調で気になっていることはありますか。
 全体の約半数の方が特になしと回答した。次いで多かった回答は膝や腰の痛みであった。

	単位(人)		
	男性	女性	合計
特になし	64	56	120
疲れやすい	11	12	23
だるい	5	5	10
食欲不振	3	4	7
膝や腰の痛み	26	41	67
頭痛	1	5	6
不眠	10	14	24
その他	0	2	2



問7 現在ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか。

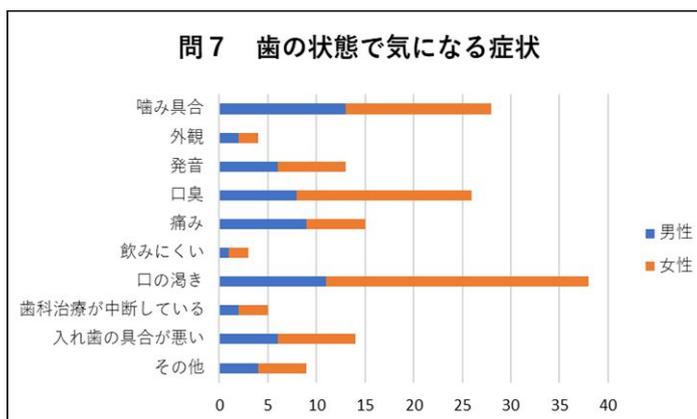
	単位(人)		
	男性	女性	合計
はい	38	59	97
いいえ	62	55	117
無回答	11	19	30
合計	111	133	244



<気になる症状>

口の渇きが最も多く、次いで噛み具合が多かった。口臭・口の渇きについて、男性より女性の方が特に多かった。

	単位(人)		
	男性	女性	合計
噛み具合	13	15	28
外観	2	2	4
発音	6	7	13
口臭	8	18	26
痛み	9	6	15
飲みにくい	1	2	3
口の渇き	11	27	38
歯科治療が中断している	2	3	5
入れ歯の具合が悪い	6	8	14
その他	4	5	9

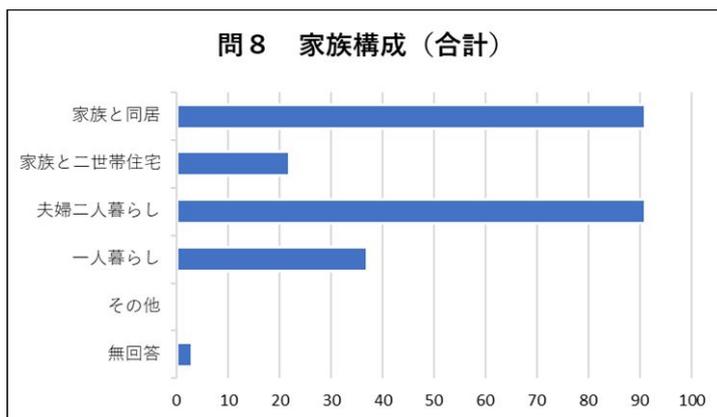


問8 家族構成は

一人暮らしは全体の15%程度であり、多くの方が2人以上で生活している。

単位(人)

	男性	女性	合計
家族と同居	39	52	91
家族と二世帯住宅	13	9	22
夫婦二人暮らし	45	46	91
一人暮らし	13	23	37
その他	0	0	0
無回答	1	3	3
合計	111	133	244

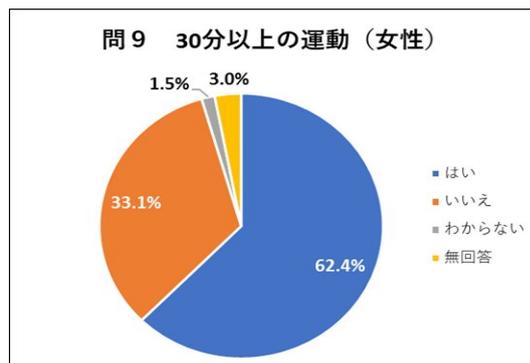
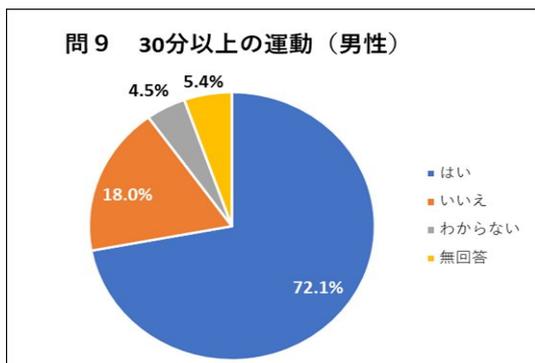


問9 日常生活において歩行等の運動を30分以上実施していますか。

全体の66.8%の方に運動習慣があり、男性の方がやや割合が高かった。

単位(人)

	男性	女性	合計
はい	80	83	163
いいえ	20	44	64
わからない	5	2	7
無回答	6	4	10
合計	111	133	244

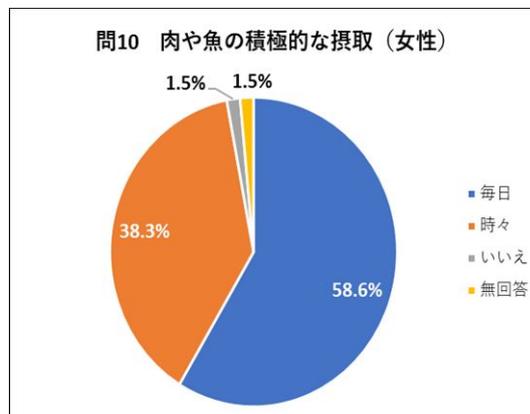
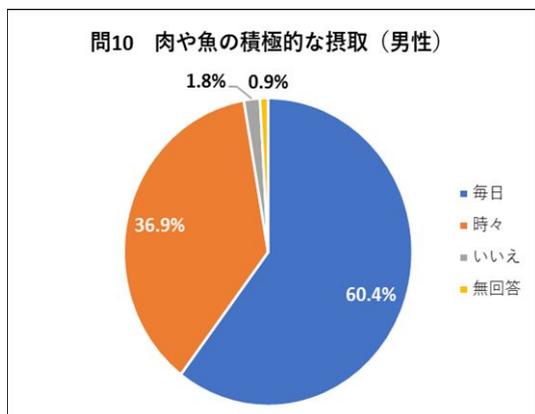


問10 肉や魚を積極的に食べるよう心がけていますか。

全体の約6割の方が毎日の摂取を心がけていた。毎日と時々を合わせると97%になり、肉や魚の摂取の重要性について浸透していることがうかがえる。

単位(人)

	男性	女性	合計
毎日	67	78	145
時々	41	51	92
いいえ	2	2	4
無回答	1	2	3
合計	111	133	244

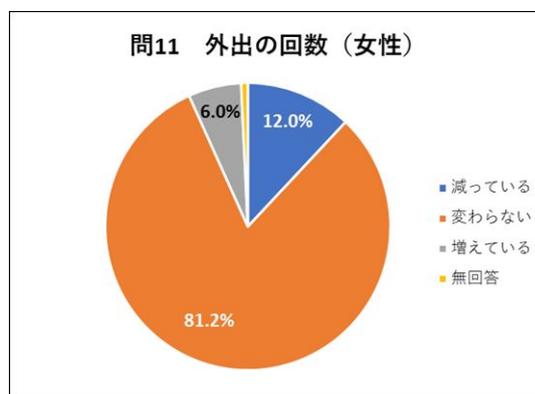
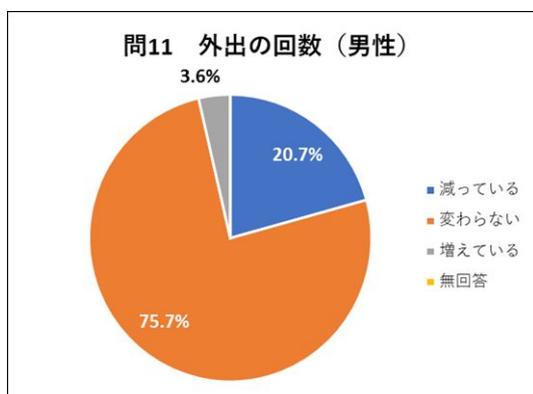


問11 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(社会参加)

変わらない・増えているの回答を合わせると全体で83.6%となり、多くの方が外出機会を維持できている。

単位(人)

	男性	女性	合計
減っている	23	16	39
変わらない	84	108	192
増えている	4	8	12
無回答	0	1	1
合計	111	133	244

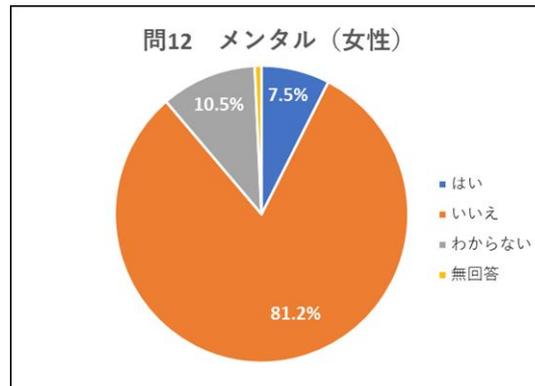
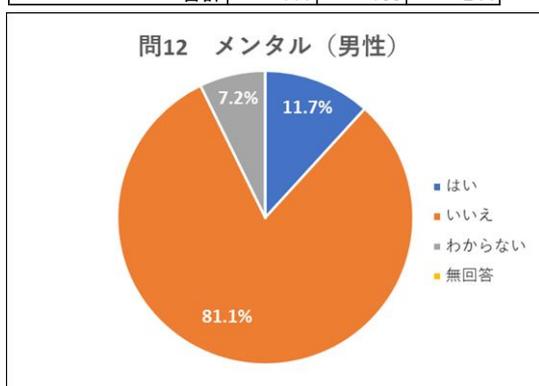


問12 これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったことがありますか。(メンタル)

全体の8割の方がこれまでと変わらず楽しめており、メンタル面が良好であることがうかがえる。

単位(人)

	男性	女性	合計
はい	13	10	23
いいえ	90	108	198
わからない	8	14	22
無回答	0	1	1
合計	111	133	244



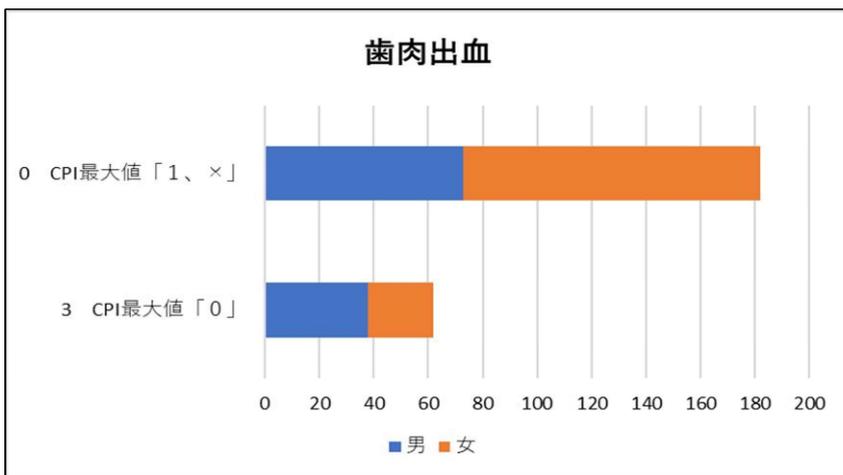
3. 口腔内検査及び口腔機能評価の状況

(1) 歯肉の健康

i)、ii)のCPI測定の結果をみると、受診者の多くに歯肉の健康について所見がみられるが、iii)、iv)の問診ではいいえと答えている方が多い。歯肉の状態が良好でないにもかかわらず、自覚していない方が多数いると思われる。

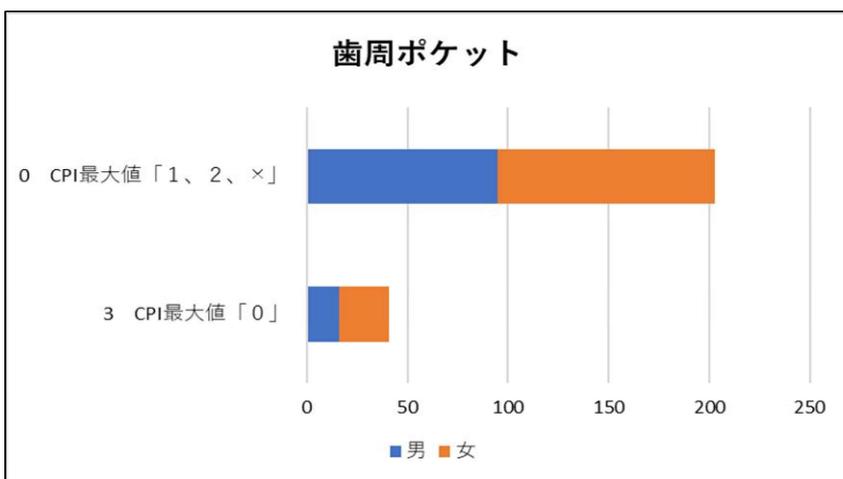
i) 歯肉出血

	男	女	全体	割合
0 CPI最大値「1、×」	73	109	182	74.6%
3 CPI最大値「0」	38	24	62	25.4%
総計	111	133	244	100%



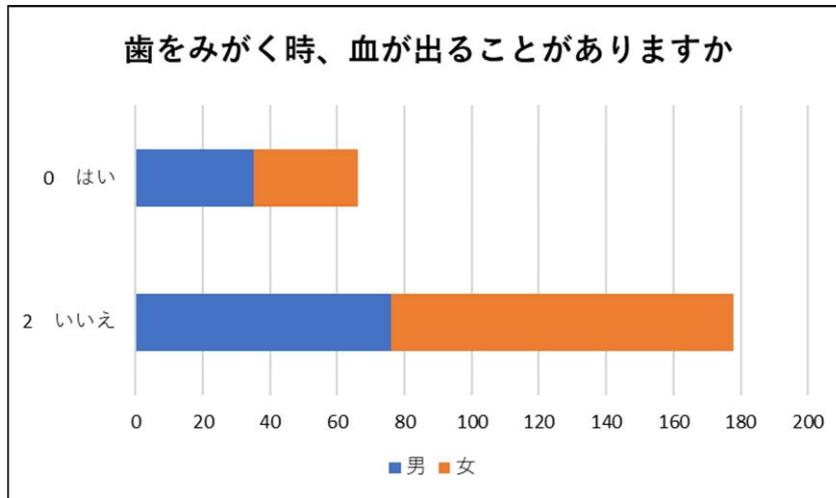
ii) 歯周ポケット

	男	女	全体	割合
0 CPI最大値「1、2、×」	95	108	203	83.2%
3 CPI最大値「0」	16	25	41	16.8%
総計	111	133	244	100%



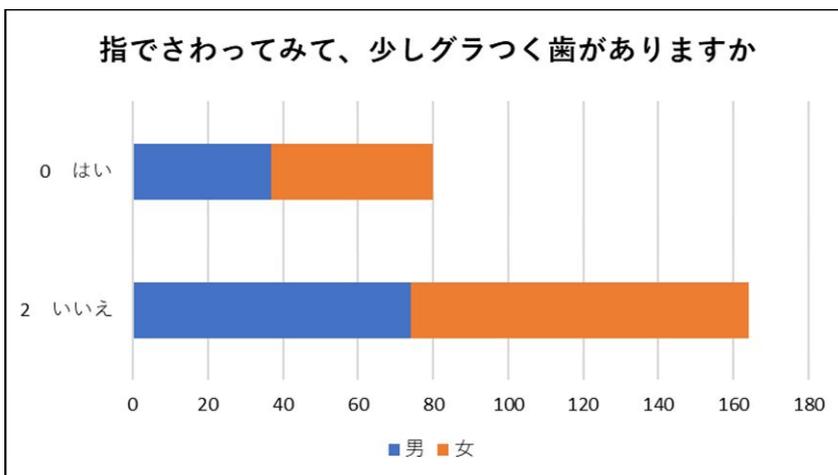
iii) 歯をみがく時 血が出ることがありますか

	男	女	全体	割合
0 はい	35	31	66	27.0%
2 いいえ	76	102	178	73.0%
総計	111	133	244	100%



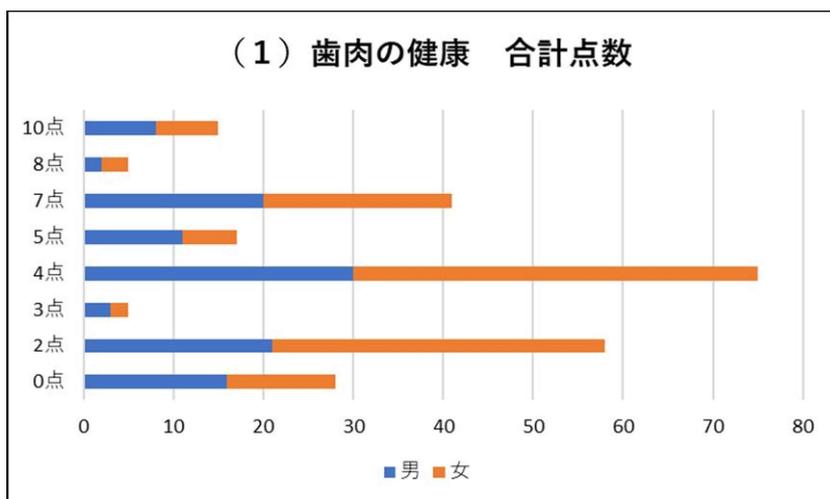
iv) 指でさわってみて、少しグラつく歯がありますか

	男	女	全体	割合
0 はい	37	43	80	32.8%
2 いいえ	74	90	164	67.2%
総計	111	133	244	100%



v) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
0点	16	12	28	11.5%
2点	21	37	58	23.8%
3点	3	2	5	2.0%
4点	30	45	75	30.7%
5点	11	6	17	7.0%
7点	20	21	41	16.8%
8点	2	3	5	2.0%
10点	8	7	15	6.1%
総計	111	133	244	100.0%



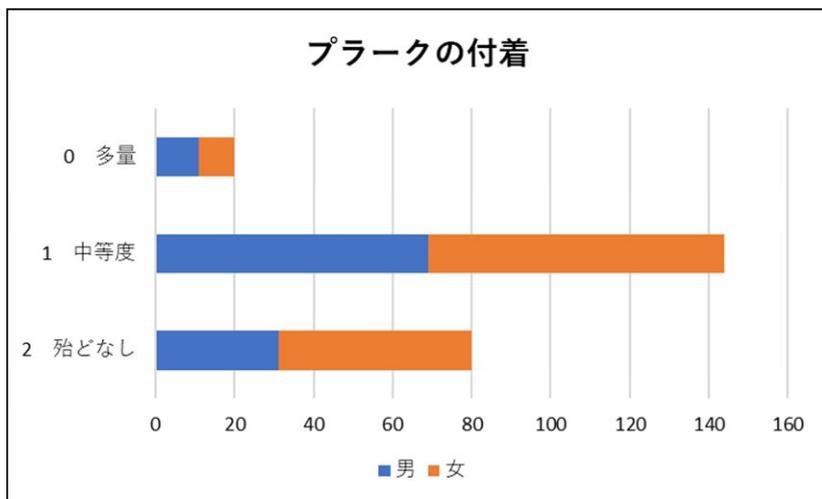
(2) 口腔衛生状態

vi) お口の健康度をみると高得点(合計8点以上)の方は全体の59.8%であった。

i) ~ iv) の中で0または1点の方が2点の方の割合を上回っているのは、
i) プラークの付着であった。

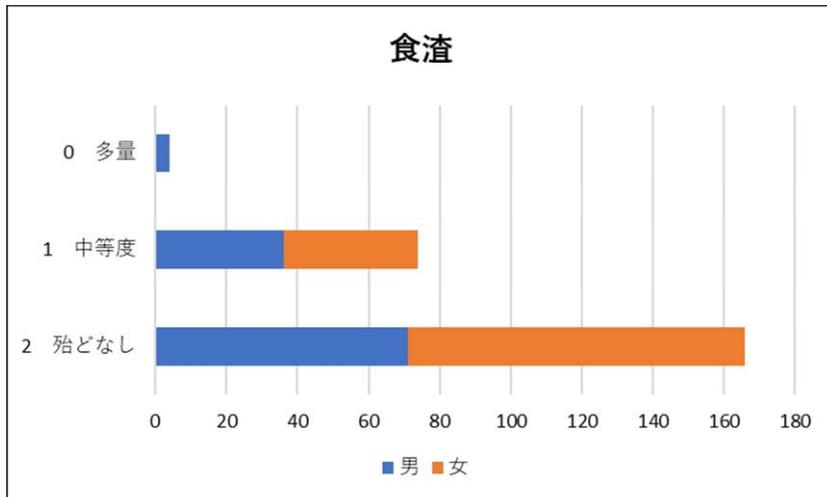
i) プラークの付着

	男	女	全体	割合
0 多量	11	9	20	8.2%
1 中等度	69	75	144	59.0%
2 殆どなし	31	49	80	32.8%
総計	111	133	244	100.0%



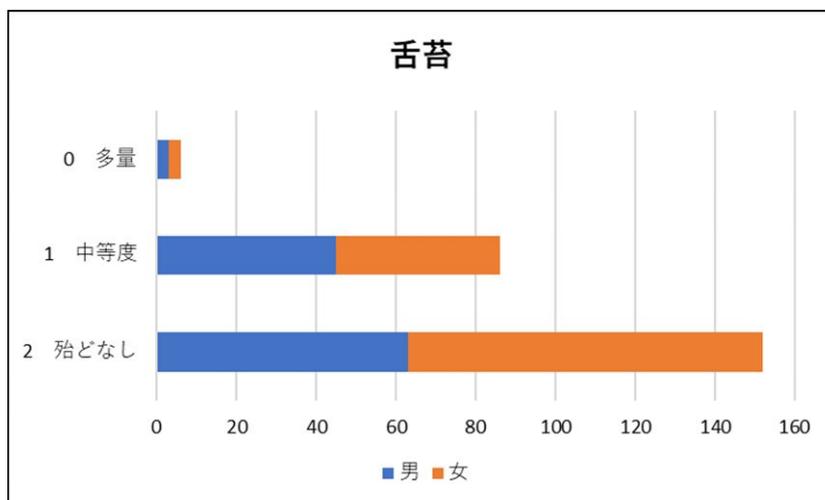
ii)食渣

	男	女	全体	割合
0 多量	4	0	4	1.6%
1 中等度	36	38	74	30.3%
2 殆どなし	71	95	166	68.0%
総計	111	133	244	100.0%



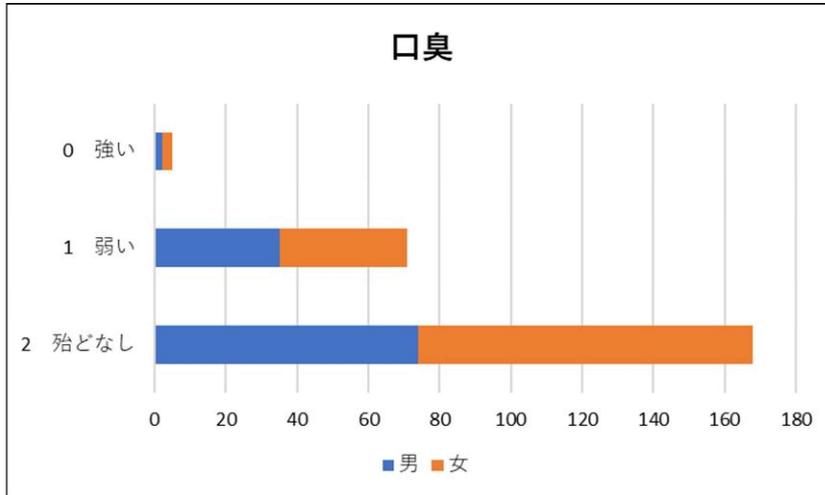
iii)舌苔

	男	女	全体	割合
0 多量	3	3	6	2.5%
1 中等度	45	41	86	35.2%
2 殆どなし	63	89	152	62.3%
総計	111	133	244	100.0%



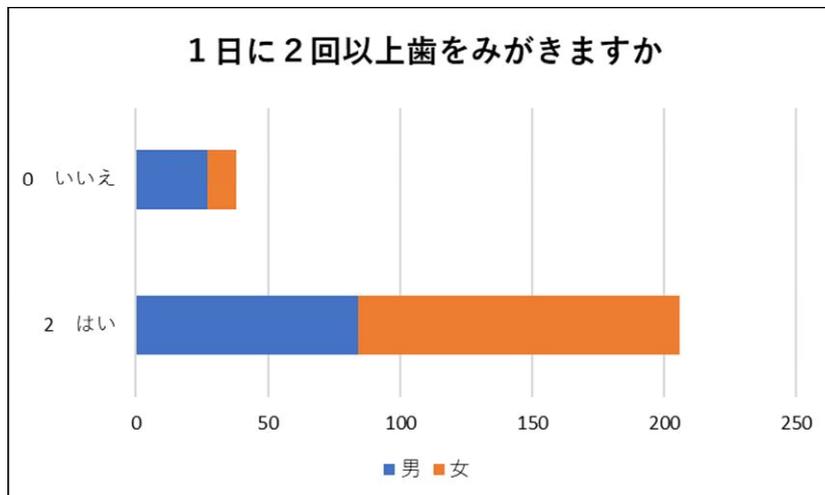
iv) 口臭

	男	女	全体	割合
0 強い	2	3	5	2.0%
1 弱い	35	36	71	29.1%
2 殆どなし	74	94	168	68.9%
総計	111	133	244	100.0%



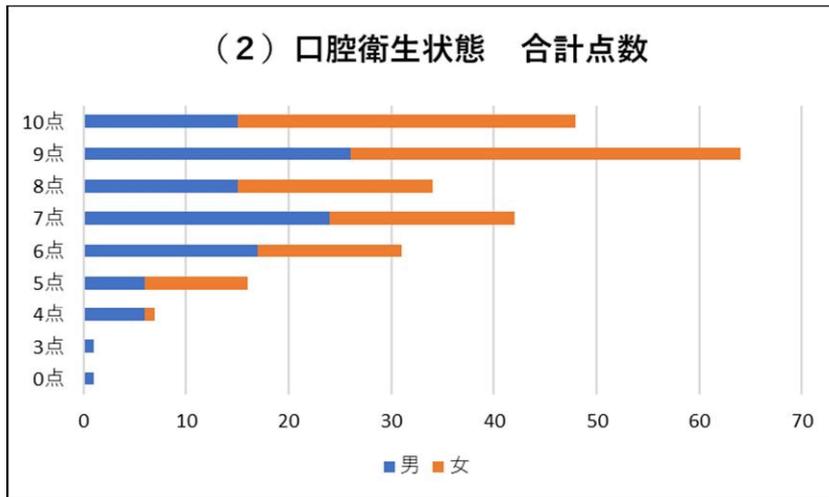
v) 1日に2回以上歯をみがきますか

	男	女	全体	割合
0 いいえ	27	11	38	15.6%
2 はい	84	122	206	84.4%
総計	111	133	244	100.0%



vi) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
0点	1	0	1	0.4%
3点	1	0	1	0.4%
4点	6	1	7	2.9%
5点	6	10	16	6.6%
6点	17	14	31	12.7%
7点	24	18	42	17.2%
8点	15	19	34	13.9%
9点	26	38	64	26.2%
10点	15	33	48	19.7%
総計	111	133	244	100.0%



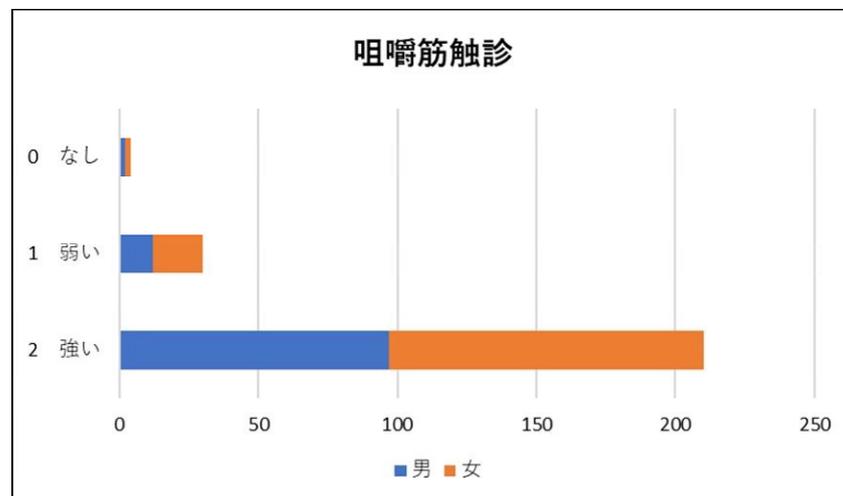
(3) 咀嚼能力(噛み砕く力)

咀嚼能力が低いと食事の量や内容に偏りが生じ、低栄養のリスクを高める。

vi) お口の健康度をみると高得点(合計8点以上)の方は全体の79.9%で、良好な状態を維持できている方が多かった。

i) 咀嚼筋触診

	男	女	全体	割合
0 なし	2	2	4	1.6%
1 弱い	12	18	30	12.3%
2 強い	97	113	210	86.1%
総計	111	133	244	100.0%

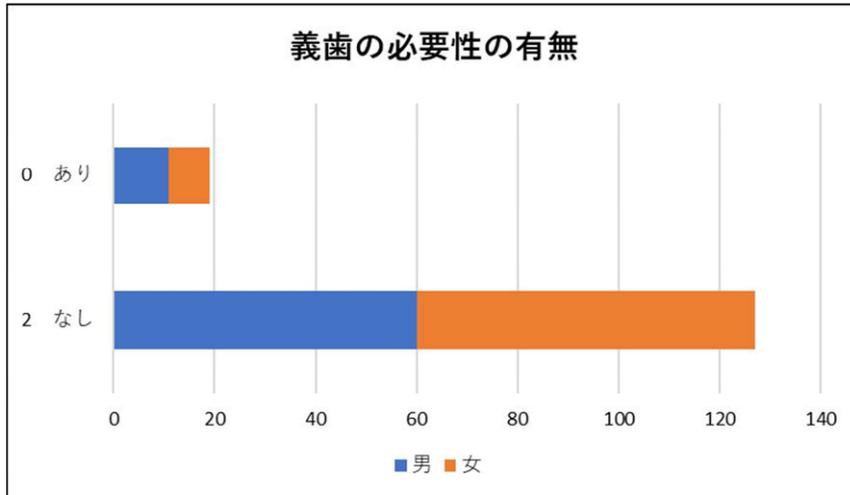


ii) 咬み合わせ

a. 義歯なし(有歯顎、使ってない、持ってない)

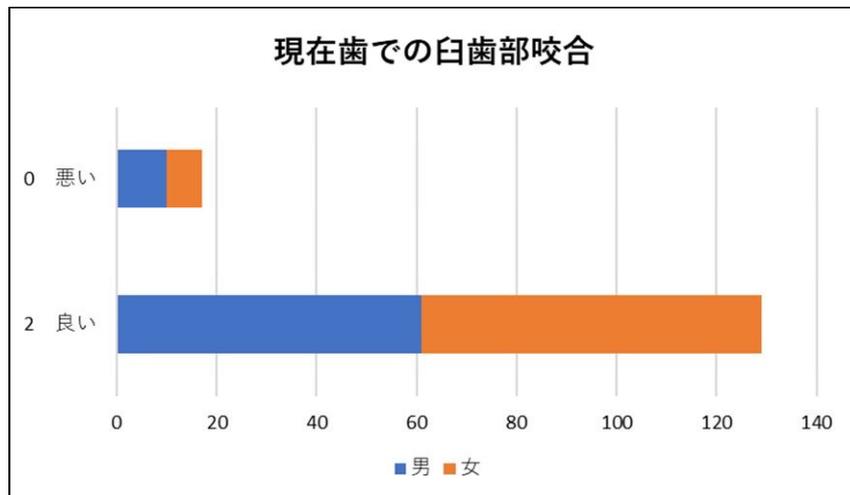
a-1) 必要性の有無

	男	女	全体	割合
0 あり	11	8	19	13.0%
2 なし	60	67	127	87.0%
総計	71	75	146	100.0%



a-2) (現在歯による)両側臼歯部での咬み合わせ

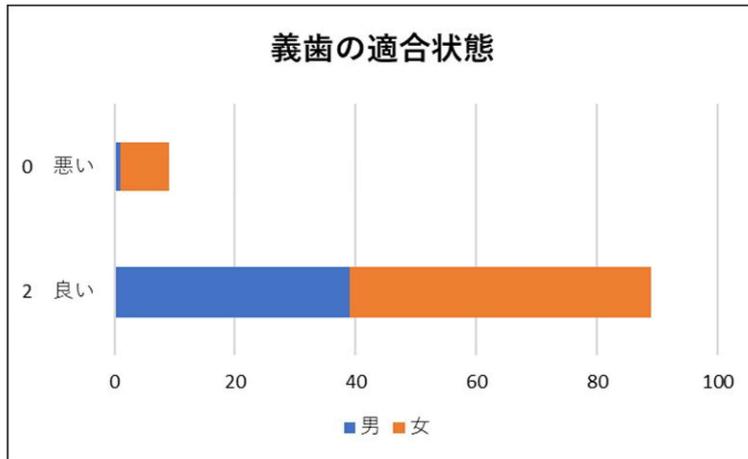
	男	女	全体	割合
0 悪い	10	7	17	11.6%
2 良い	61	68	129	88.4%
総計	71	75	146	100.0%



b. 義歯あり

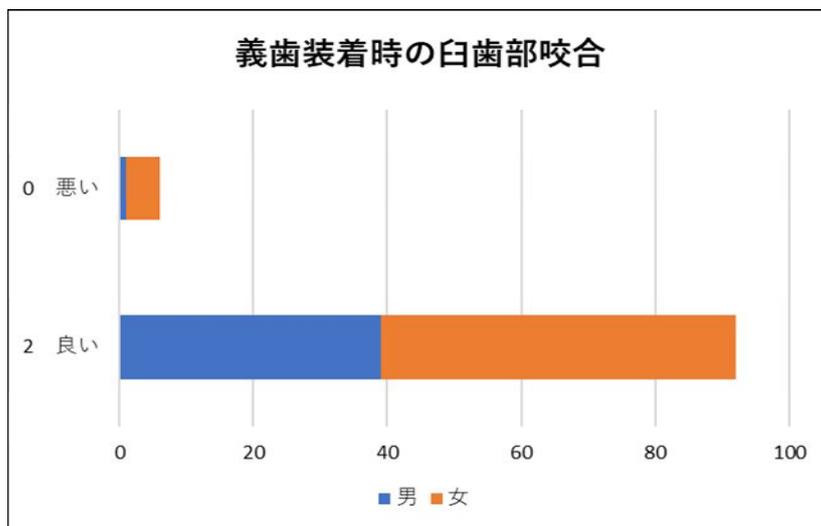
b-1) 適合状態

	男	女	全体	割合
0 悪い	1	8	9	9.2%
2 良い	39	50	89	90.8%
総計	40	58	98	100.0%



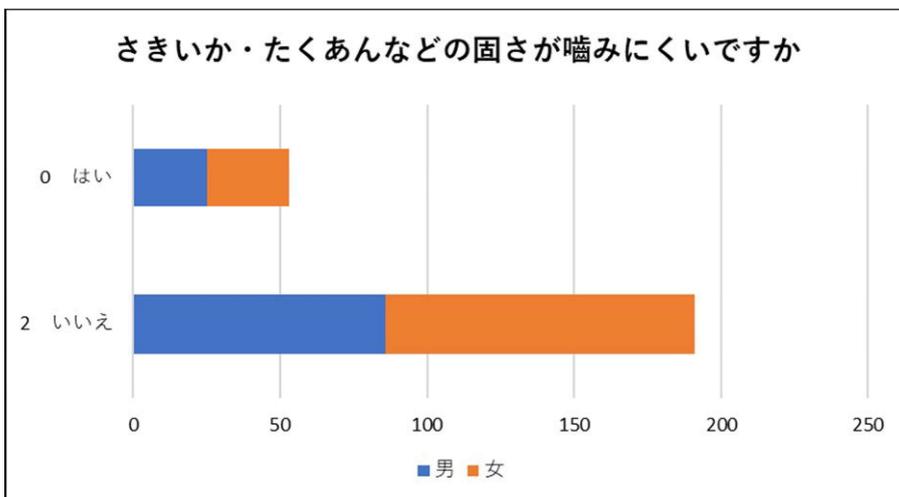
b-2) (義歯装着時の)両側臼歯部での咬み合わせ

	男	女	全体	割合
0 悪い	1	5	6	6.1%
2 良い	39	53	92	93.9%
総計	40	58	98	100.0%



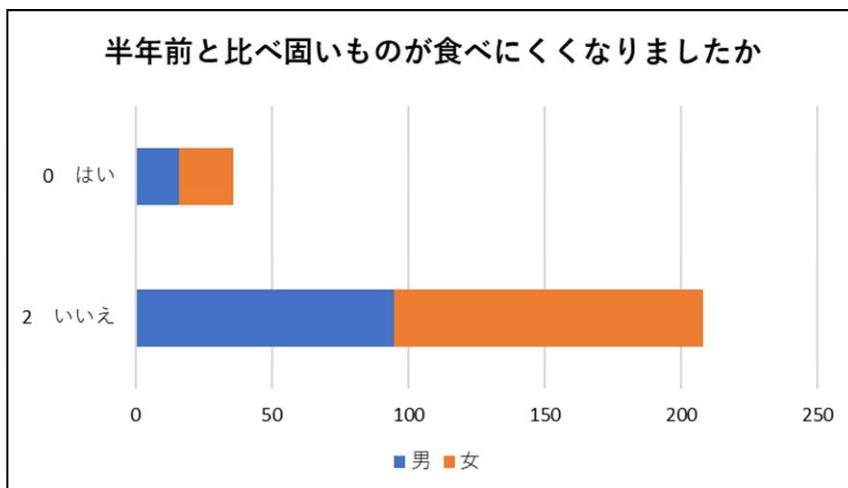
iii) さきいか・たくあんなどの固さが噛みにくいですか

	男	女	全体	割合
0 はい	25	28	53	21.7%
2 いいえ	86	105	191	78.3%
総計	111	133	244	100.0%



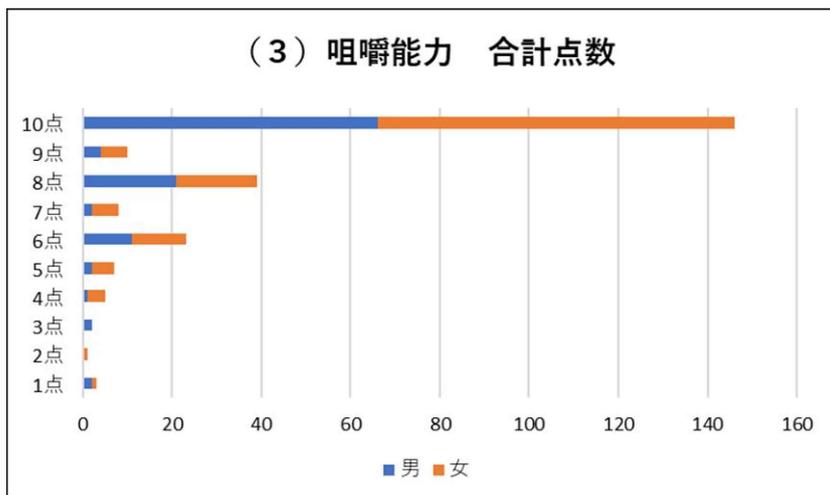
iv) 半年前と比べ固いものが食べにくくなりましたか

	男	女	全体	割合
0 はい	16	20	36	14.8%
2 いいえ	95	113	208	85.2%
総計	111	133	244	100.0%



v) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
1点	2	1	3	1.2%
2点	0	1	1	0.4%
3点	2	0	2	0.8%
4点	1	4	5	2.0%
5点	2	5	7	2.9%
6点	11	12	23	9.4%
7点	2	6	8	3.3%
8点	21	18	39	16.0%
9点	4	6	10	4.1%
10点	66	80	146	59.8%
総計	111	133	244	100.0%



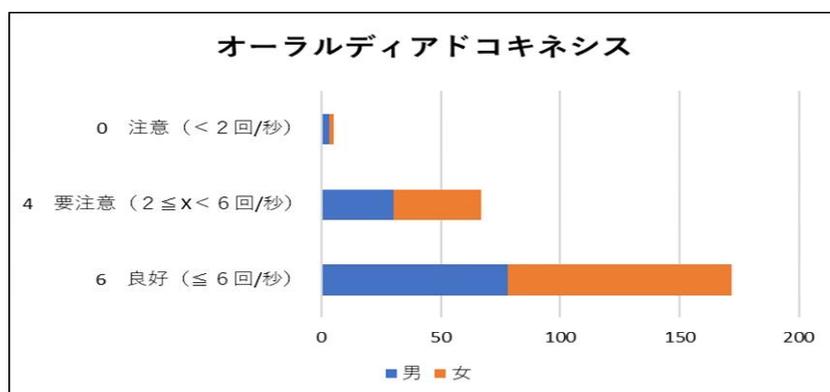
(4) 舌の機能

舌の機能は発音や嚥下に関わる重要な項目である。

iv) お口の健康度をみると高得点(合計8点以上)の方は全体の87.7%で、良好な状態を維持できている方が多かった。

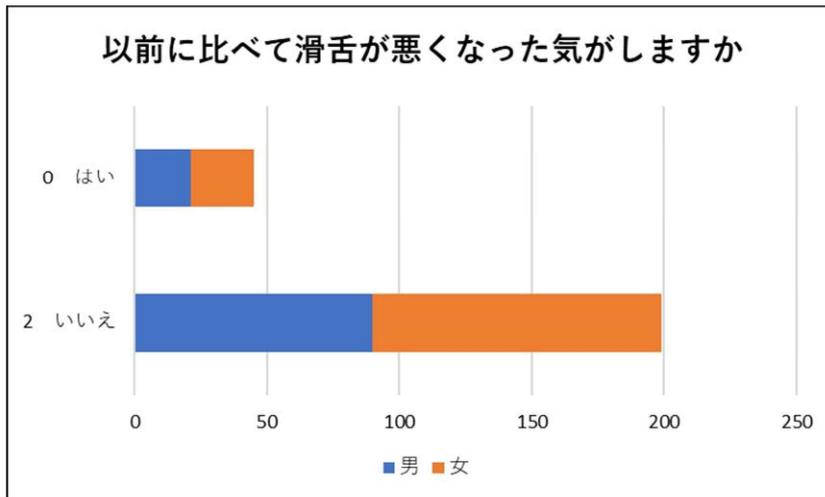
i) オーラルディアドコキネシス(タ音)

	男	女	全体	割合
0 注意 (<2回/秒)	3	2	5	2.0%
4 要注意 (2 ≤ X < 6回/秒)	30	37	67	27.5%
6 良好 (≤6回/秒)	78	94	171	70.1%
総計	111	133	244	100.0%



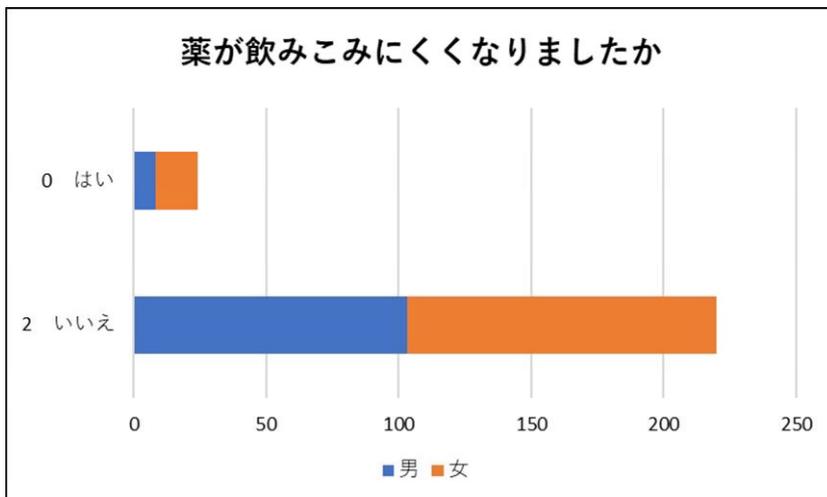
ii) 以前に比べて滑舌が悪くなった気がしますか

	男	女	全体	割合
0 はい	21	24	45	18.4%
2 いいえ	90	109	199	81.6%
総計	111	133	244	100.0%



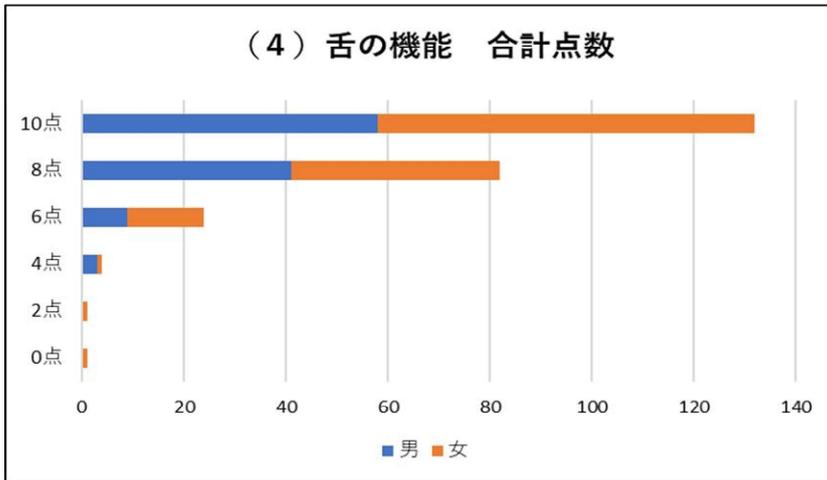
iii) 薬が飲み込みにくくなりましたか

	男	女	全体	割合
0 はい	8	16	24	9.8%
2 いいえ	103	117	220	90.2%
総計	111	133	244	100.0%



iv) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
0点	0	1	1	0.4%
2点	0	1	1	0.4%
4点	3	1	4	1.6%
6点	9	15	24	9.8%
8点	41	41	82	33.6%
10点	58	74	132	54.1%
総計	111	133	244	100.0%

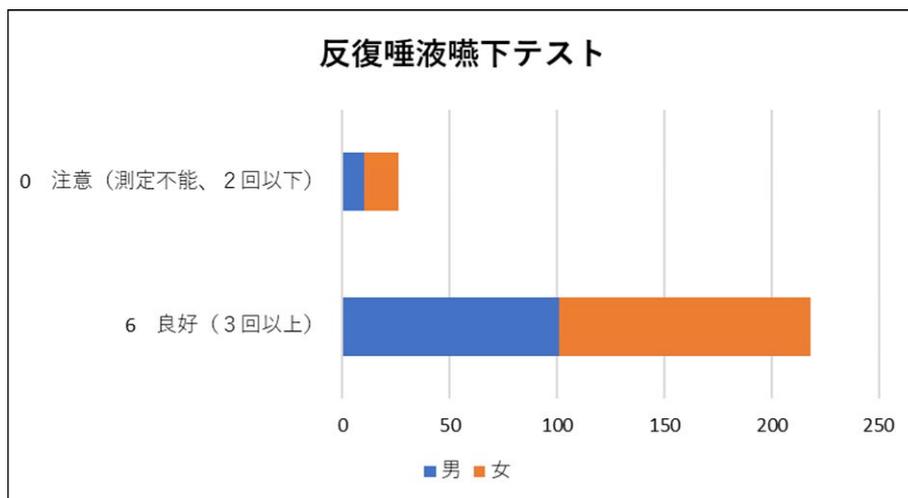


(5) 嚥下機能(飲み込む機能)

iv) お口の健康度をみると高得点(合計8点以上)の方は全体の86.8%で、良好な状態を維持できている方が多かった。

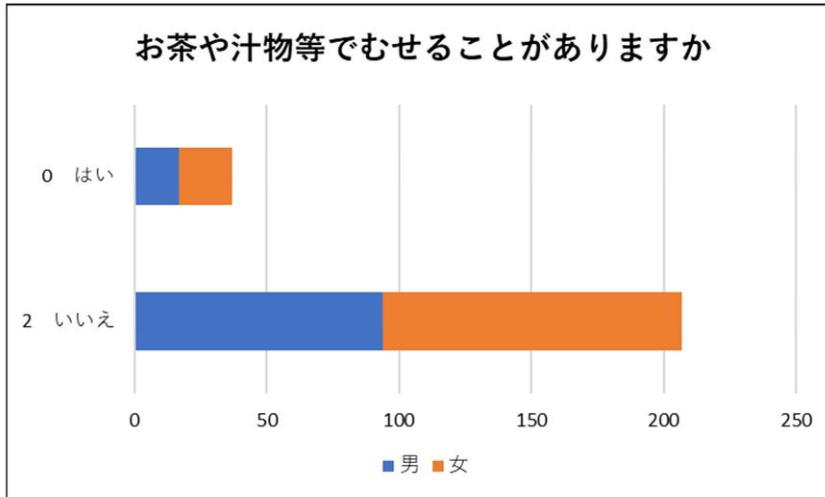
i) 反復唾液嚥下テスト(RSST)

	男	女	全体	割合
0 注意 (測定不能、2回以下)	10	16	26	10.7%
6 良好 (3回以上)	101	117	218	89.3%
総計	111	133	244	100.0%



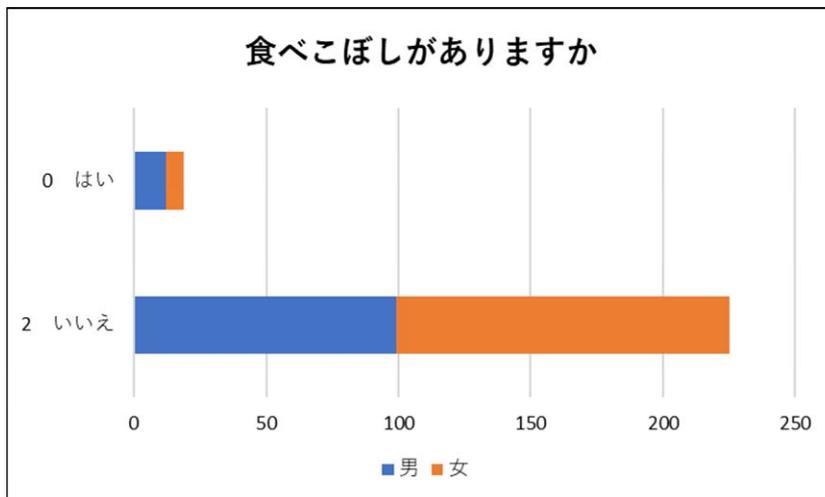
ii) お茶や汁物等でむせることがありますか

	男	女	全体	割合
0 はい	17	20	37	15.2%
2 いいえ	94	113	207	84.8%
総計	111	133	244	100.0%



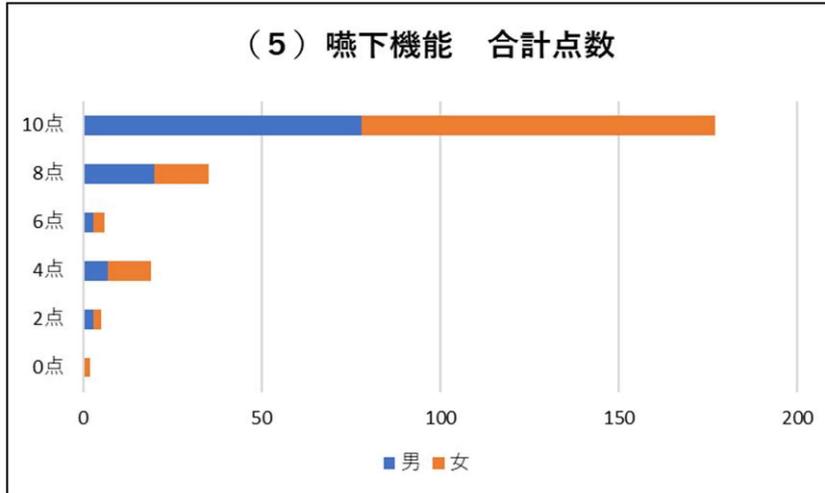
iii) 食べこぼしがありますか

	男	女	全体	割合
0 はい	12	7	19	7.8%
2 いいえ	99	126	225	92.2%
総計	111	133	244	100.0%



iv) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
0点	0	2	2	0.8%
2点	3	2	5	2.0%
4点	7	12	19	7.8%
6点	3	3	6	2.5%
8点	20	15	35	14.3%
10点	78	99	177	72.5%
総計	111	133	244	100.0%



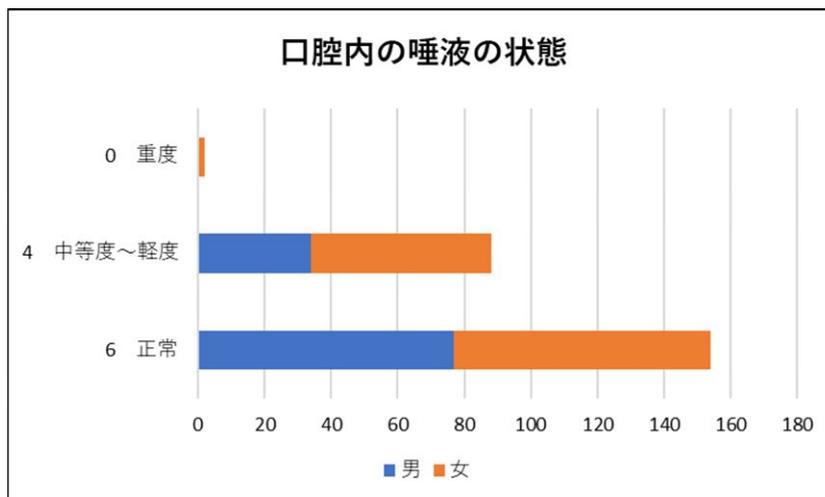
(6) お口の潤い

iv) お口の健康度が高得点(合計8点以上)の方は77.4%が多かった。

一方、ii)をみると口の渇きを訴える方は31.6%であり、口腔機能評価(1)~(6)内の問診の中で最も訴えが多かった。

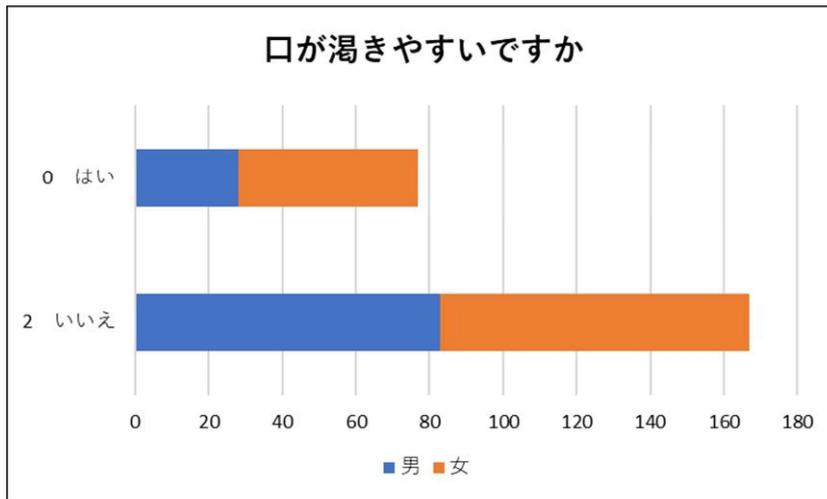
i) 口腔内の唾液の状態(視診)

	男	女	全体	割合
0 重度	0	2	2	0.8%
4 中等度~軽度	34	54	88	36.1%
6 正常	77	77	154	63.1%
総計	111	133	244	100.0%



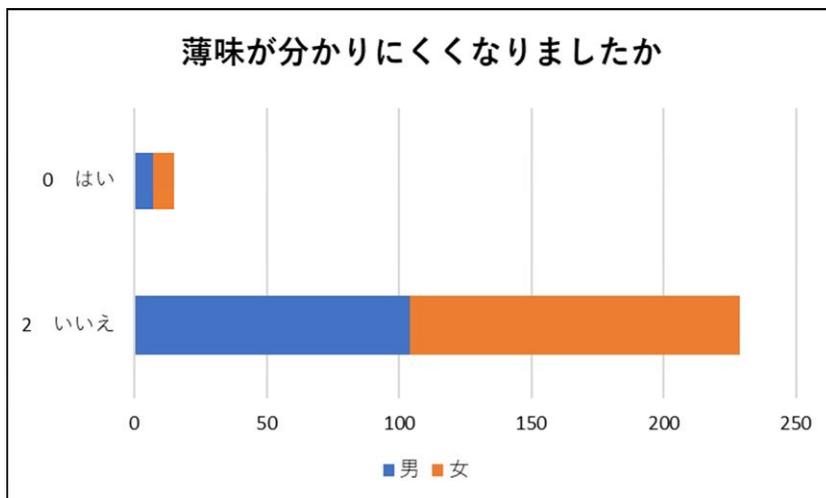
ii) 口が渴きやすいですか

	男	女	全体	割合
0 はい	28	49	77	31.6%
2 いいえ	83	84	167	68.4%
総計	111	133	244	100.0%



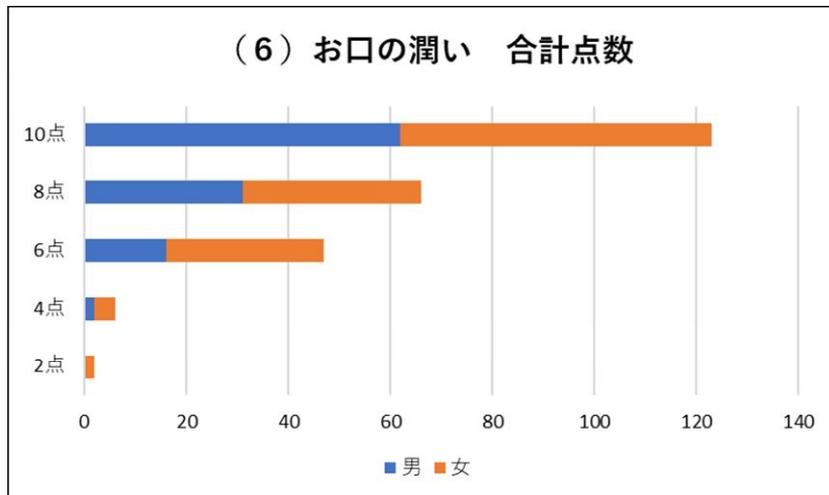
iii) 薄味が分かりにくくなりましたか

	男	女	全体	割合
0 はい	7	8	15	6.1%
2 いいえ	104	125	229	93.9%
総計	111	133	244	100.0%



iv) お口の健康度

合計点数	男	女	合計	割合
2点	0	2	2	0.8%
4点	2	4	6	2.5%
6点	16	31	47	19.3%
8点	31	35	66	27.0%
10点	62	61	123	50.4%
総計	111	133	244	100.0%

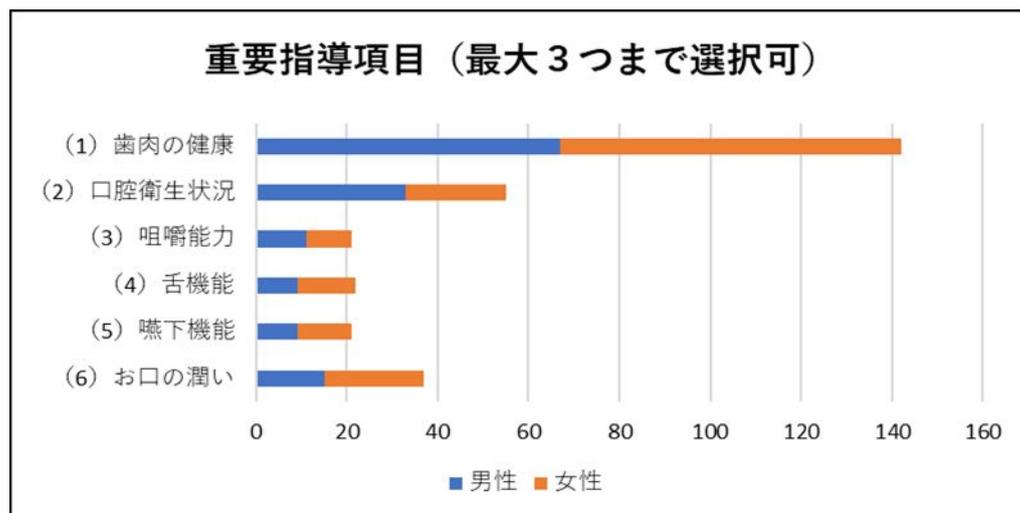


4. 指導、1年間の目標と計画の立案の状況

(1) 重要指導項目(最大3つまで選択可)

男女ともに歯肉の健康が最も多く、歯周病リスクの高い方が多いといえる。

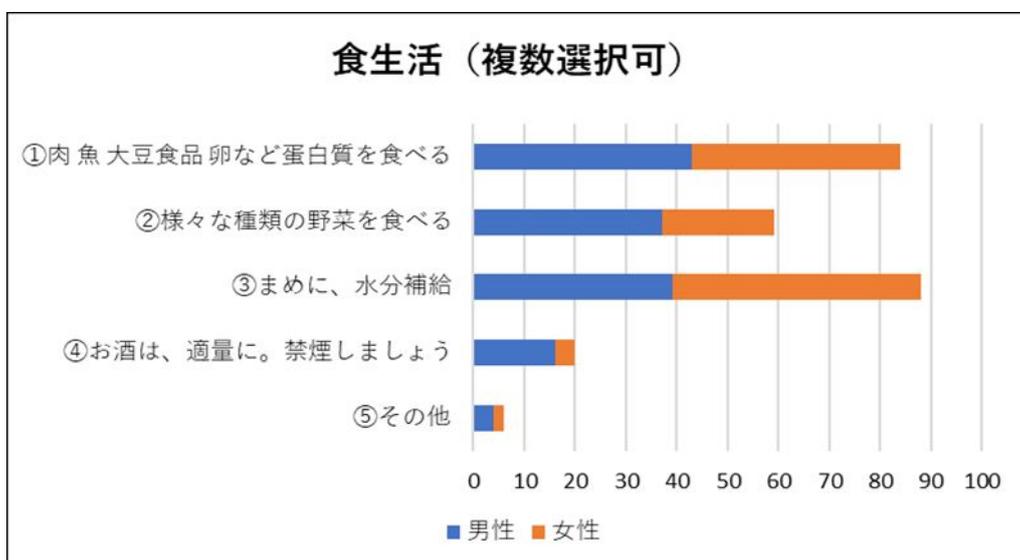
項目	男性	女性
(1) 歯肉の健康	67	75
(2) 口腔衛生状況	33	22
(3) 咀嚼能力	11	10
(4) 舌機能	9	13
(5) 嚥下機能	9	12
(6) お口の潤い	15	22



(2) ご自宅で行うプログラム

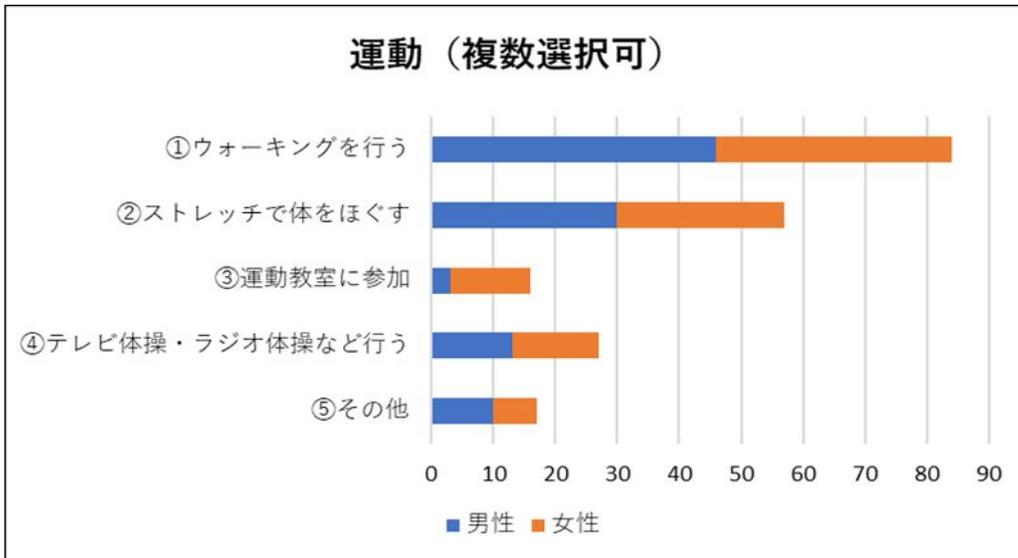
i) 食生活(複数選択可)

項目	男性	女性
①肉 魚 大豆食品 卵など蛋白質を食べる	43	41
②様々な種類の野菜を食べる	37	22
③まめに、水分補給	39	49
④お酒は、適量に。禁煙しましょう	16	4
⑤その他	4	2



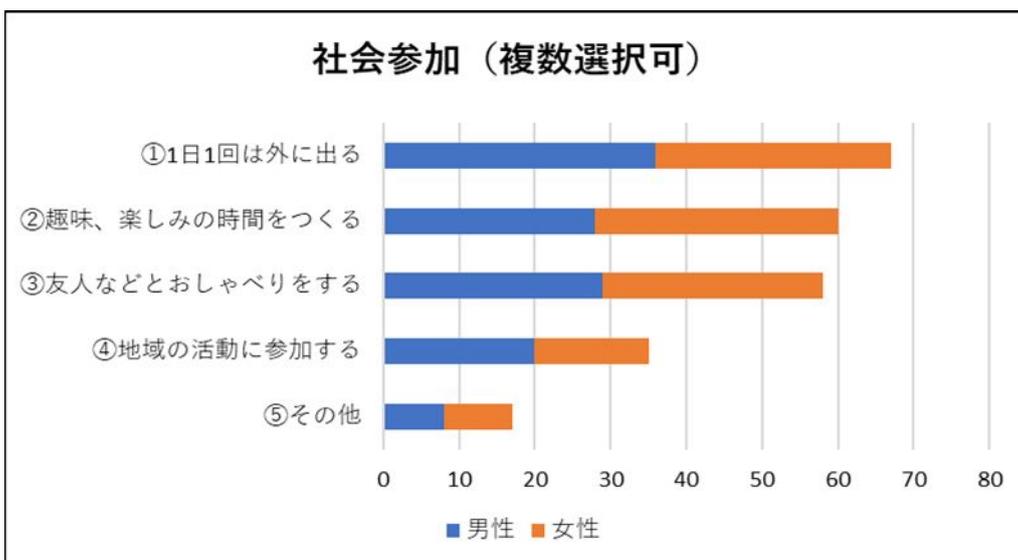
ii) 運動(複数選択可)

項目	男性	女性
①ウォーキングを行う	46	38
②ストレッチで体をほぐす	30	27
③運動教室に参加	3	13
④テレビ体操・ラジオ体操など行う	13	14
⑤その他	10	7



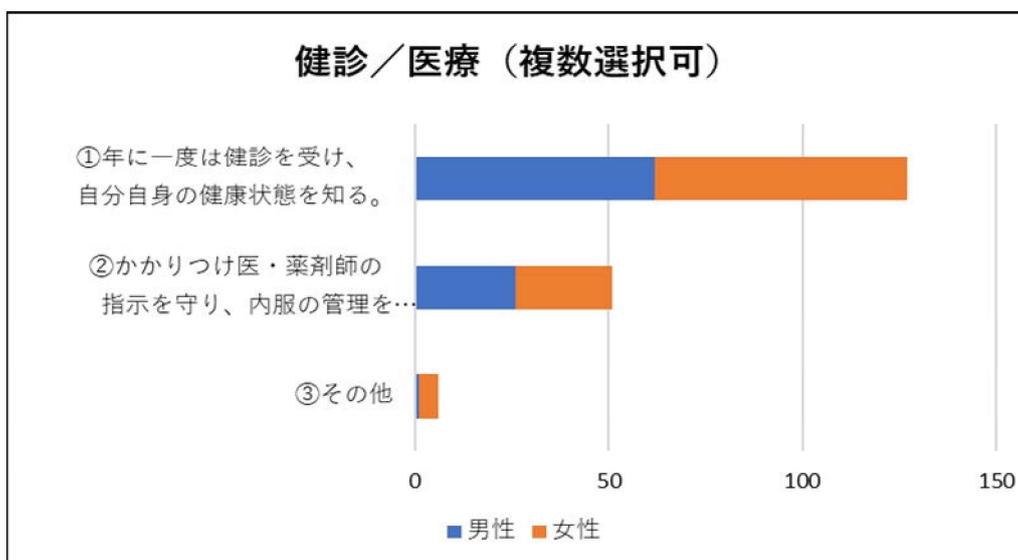
iii) 社会参加(複数選択可)

項目	男性	女性
①1日1回は外に出る	36	31
②趣味、楽しみの時間をつくる	28	32
③友人などとおしゃべりをする	29	29
④地域の活動に参加する	20	15
⑤その他	8	9



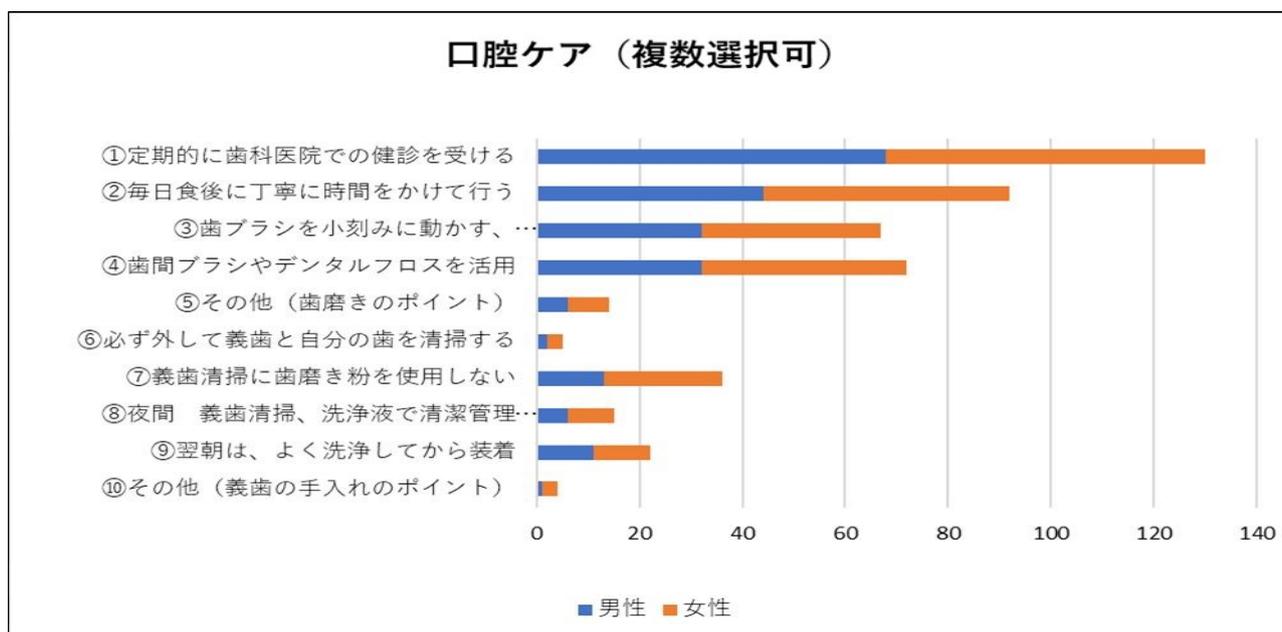
iv) 健診／医療(複数選択可)

項目	男性	女性
①年に一度は健診を受け、自分自身の健康状態を知る。	62	65
②かかりつけ医・薬剤師の指示を守り、内服の管理を行う。	26	25
③その他	1	5



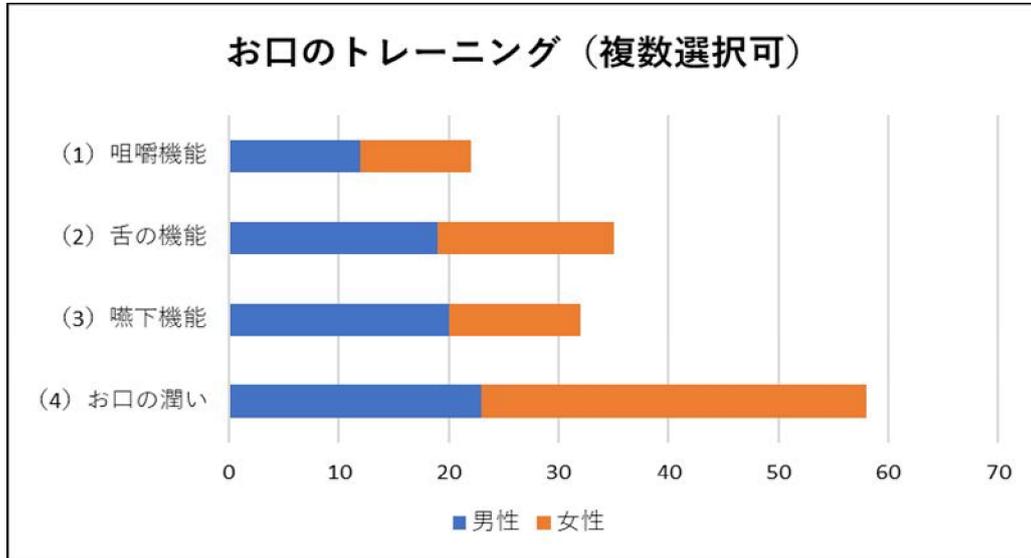
v-1) お口と歯<口腔ケア>(複数選択可)

項目	男性	女性
①定期的に歯科医院での健診を受ける	68	62
②毎日食後に丁寧に時間をかけて行う	44	48
③歯ブラシを小刻みに動かす、小さめの歯ブラシを選ぶ	32	35
④歯間の掃除は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用	32	40
⑤その他(歯磨きのポイント)	6	8
⑥必ず外して義歯と自分の歯を清掃する	2	3
⑦義歯清掃に歯磨き粉を使用しない	13	23
⑧夜間 義歯清掃、洗浄液で清潔管理(歯科医の指示による)	6	9
⑨翌朝は、よく洗浄してから装着	11	11
⑩その他(義歯の手入れのポイント)	1	3



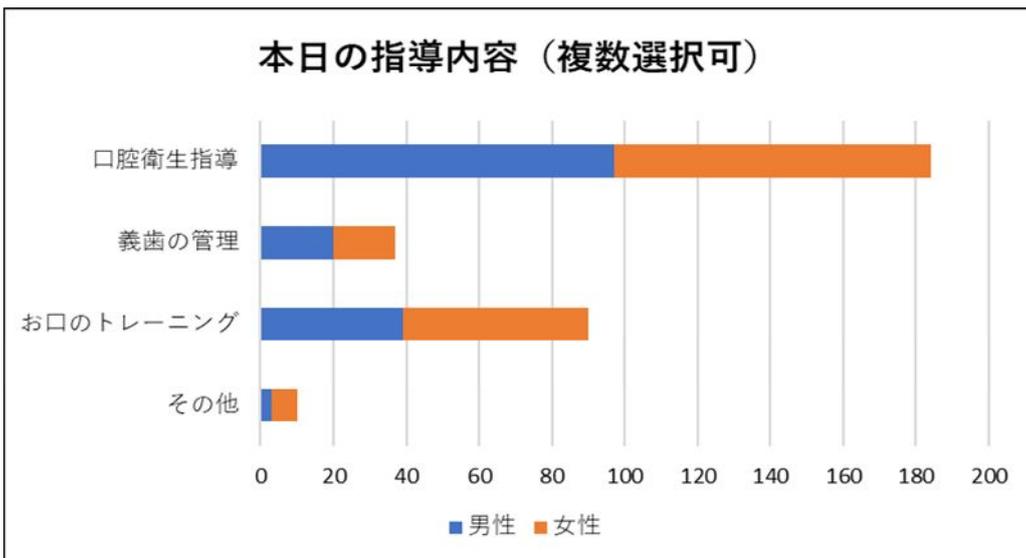
v-2) お口と歯<お口のトレーニング>(複数選択可)

項目	男性	女性
(1)咀嚼機能 (噛み砕く力)	12	10
(2)舌の機能	19	16
(3)嚥下機能 (飲み込む力)	20	12
(4)お口の潤い	23	35



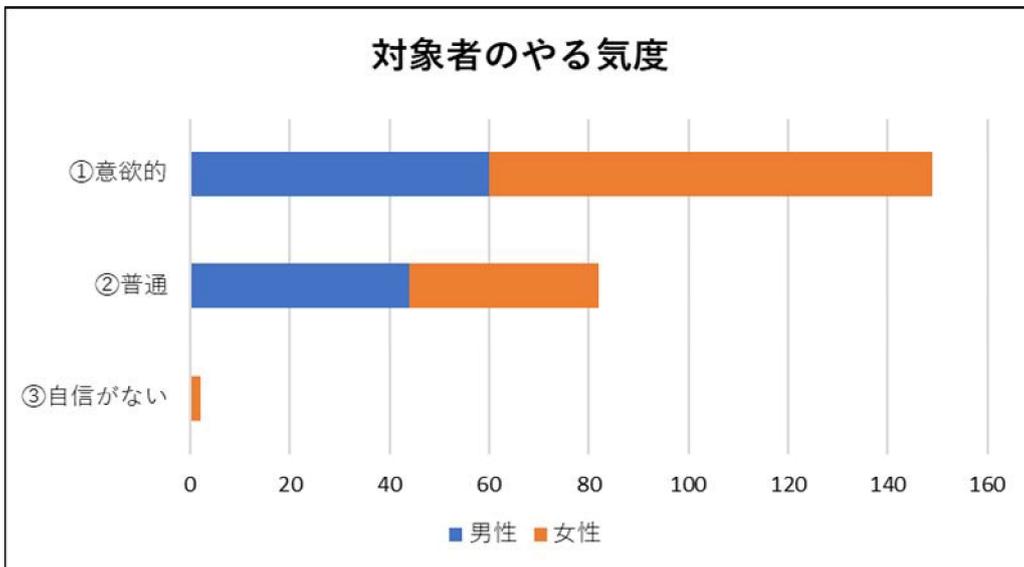
(3)本日の指導内容(複数選択可)

項目	男性	女性
口腔衛生指導	97	87
義歯の管理	20	17
お口のトレーニング	39	51
その他	3	7



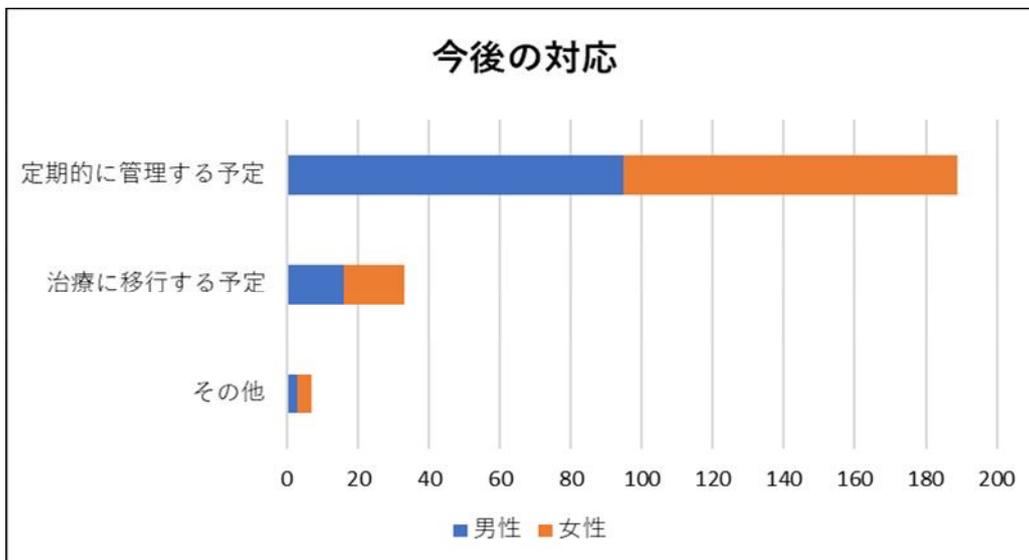
(4) 面談記録(対象者のやる気度)

項目	男性	女性
①意欲的	60	89
②普通	44	38
③自信がない	0	2



(5) 今後の対応(複数選択可)

項目	男性	女性
定期的に管理する予定	95	94
治療に移行する予定	16	17
その他	3	4



Ⅲ 継続支援実施結果

1. 手紙の送付について

(1) 実施方法

オーラルフレイル対策受診をした被保険者に対し、受診後2カ月を目安に広域連合から継続支援の手紙を送付する。

【参考】継続支援手紙の様式

(表)

(裏)

<p>〒000-0000 静岡県静岡市葵区黒金町123番地</p> <p>後期 太郎 様</p> <p>令和元年 月 日</p> <p>オーラルフレイル対策受診後の継続支援について</p> <p>秋葉の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。 さて、先日は、オーラルフレイル対策受診にご参加いただきありがとうございました。 歯科医院にてお口の中の健康度を評価し、オーラルフレイル予防のための目標や計画を作成していただきました。その後、目標に向けて食事や運動、お口のトレーニング等に取り組まれていること存じますが、いかがお過ごしでしょうか。 このお手紙は、これまでのご自身の取り組み状況を振り返る機会としていただくことを目的に、受診された皆様にお送りしています。同封した冊子「お口が弱っていませんか？オーラルフレイルに要注意！」と裏面の振り返りシートをぜひご活用ください。 また、令和元年12月以降に、広域連合の保健師より健康相談のお電話をさせていただきます。オーラルフレイル対策の取り組みの様子や健康に関する心配事などについて、お聞かせください。 本事業についてご不明な点等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。</p> <p>〒420-0851 静岡市葵区黒金町59番地の7 ニッセイ静岡駅前ビル3階 静岡県後期高齢者医療広域連合 第1医療給付室 保健師 渡邊 問合せ先:054-270-5530 (9:00~16:00)</p>	<p>オーラルフレイル対策 振り返りシート</p> <p>この機会に、 今一度お口の健康度や目標を確認してみましょう！</p> <ol style="list-style-type: none"> 受診時に使用したパンフレット「静岡県後期高齢者オーラルフレイル対策事業について」をお手元にご用意ください。 お口の健康度を確認しましょう。点数の低い項目は特に対策が必要なお知らせです。 以下の項目でははまるものにチェックをつけてみましょう。 <table border="0"> <tr> <td>①パンフレットは…</td> <td><input type="checkbox"/> いつも見えるところや手の届くところに置いてある。</td> <td><input type="checkbox"/> 時々目標やプログラムを確認していた。</td> <td><input type="checkbox"/> しまった場所を忘れていた。</td> </tr> <tr> <td>②目標は…</td> <td><input type="checkbox"/> いつも意識している。</td> <td><input type="checkbox"/> いろんな目標だったが忘れてしまった。</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ご自宅で行うプログラムは…</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> <頻度について></td> <td><input type="checkbox"/> <取り組み内容の難易度について></td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 毎日継続して取り組めた。</td> <td><input type="checkbox"/> 簡単だった。</td> <td><input type="checkbox"/> 簡単だった。</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 週に2〜3回取り組めた。</td> <td><input type="checkbox"/> 自分に合っていてちょうどよい。</td> <td><input type="checkbox"/> 難しかった。</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 週に1回できた。</td> <td><input type="checkbox"/> 難しかった。</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 時々(週1回以下)は取り組めた。</td> <td></td> <td>※難しいと感じる場合は歯科医師に相談してみましょう。</td> </tr> </table> これまでの取り組みを振り返り、自分の頑張りを評価し、チェックをつけてみましょう。 <input type="checkbox"/> とてもよく頑張った <input type="checkbox"/> まあまあ頑張った <input type="checkbox"/> これから頑張りたい オーラルフレイル対策を継続するための工夫を自分なりに考えてみましょう。 例:「取り組みができた日はカレンダーに印をつける!」 「まずは週に1回からはじめてみる!」 「お友達や家族を誘って取り組みを一緒にがんばる!」など。 <p>取り組みを毎日続けることで、フレイル(虚弱・衰え)は予防ができます。 ぜひ今後も継続しましょう!</p> <p>★この振り返りシートの内容や、その後の取り組みの様子、健康の心配事などについて、令和元年12月以降に広域連合の保健師よりお電話させていただきます。ご承知おきください。 ★同封した冊子「お口が弱っていませんか？オーラルフレイルに要注意!」には、オーラルフレイル予防の大切さやお口のお手入れをアップさせるための方法が書かれています。ぜひご覧ください。 ★この振り返りシートは、広域連合からの健康相談の電話の際に使用いたします。ご自身で複製してご利用ください。</p>	①パンフレットは…	<input type="checkbox"/> いつも見えるところや手の届くところに置いてある。	<input type="checkbox"/> 時々目標やプログラムを確認していた。	<input type="checkbox"/> しまった場所を忘れていた。	②目標は…	<input type="checkbox"/> いつも意識している。	<input type="checkbox"/> いろんな目標だったが忘れてしまった。		③ご自宅で行うプログラムは…	<input type="checkbox"/> <頻度について>		<input type="checkbox"/> <取り組み内容の難易度について>		<input type="checkbox"/> 毎日継続して取り組めた。	<input type="checkbox"/> 簡単だった。	<input type="checkbox"/> 簡単だった。		<input type="checkbox"/> 週に2〜3回取り組めた。	<input type="checkbox"/> 自分に合っていてちょうどよい。	<input type="checkbox"/> 難しかった。		<input type="checkbox"/> 週に1回できた。	<input type="checkbox"/> 難しかった。			<input type="checkbox"/> 時々(週1回以下)は取り組めた。		※難しいと感じる場合は歯科医師に相談してみましょう。
①パンフレットは…	<input type="checkbox"/> いつも見えるところや手の届くところに置いてある。	<input type="checkbox"/> 時々目標やプログラムを確認していた。	<input type="checkbox"/> しまった場所を忘れていた。																										
②目標は…	<input type="checkbox"/> いつも意識している。	<input type="checkbox"/> いろんな目標だったが忘れてしまった。																											
③ご自宅で行うプログラムは…	<input type="checkbox"/> <頻度について>		<input type="checkbox"/> <取り組み内容の難易度について>																										
	<input type="checkbox"/> 毎日継続して取り組めた。	<input type="checkbox"/> 簡単だった。	<input type="checkbox"/> 簡単だった。																										
	<input type="checkbox"/> 週に2〜3回取り組めた。	<input type="checkbox"/> 自分に合っていてちょうどよい。	<input type="checkbox"/> 難しかった。																										
	<input type="checkbox"/> 週に1回できた。	<input type="checkbox"/> 難しかった。																											
	<input type="checkbox"/> 時々(週1回以下)は取り組めた。		※難しいと感じる場合は歯科医師に相談してみましょう。																										

2. 電話支援の実施について

(1) 実施方法及び実施者数

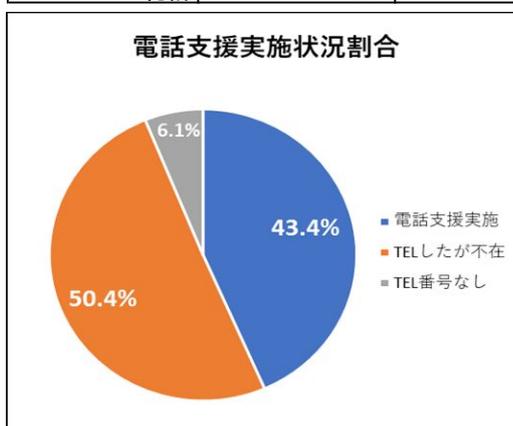
i) 電話支援実施状況

オーラルフレイル対策受診券に記載されている電話番号に架電する。

同日に時間帯を変えて2回、別日に時間帯を変えて2回まで架け、それでも繋がらなかった場合は「TELLしたが不在」として、支援を終了した。

	人数 (A)	割合 (A/244)
電話支援実施	106	43.4%
TELLしたが不在	123	50.4%
TEL番号なし	15	6.1%
総計	244	—

※「TEL番号なし」は番号の記載誤りも含む。



ii) 市町別電話支援実施者数

保険者番号	市町	継続支援 対象者数 (B)	電話支援 実施者数 (C)	実施率 (C/B)
39221015	静岡市	35	18	51.4%
39221304	浜松市	45	17	37.8%
39222039	沼津市	27	14	51.9%
39222054	熱海市	4	2	50.0%
39222062	三島市	11	4	36.4%
39222070	富士宮市	10	4	40.0%
39222088	伊東市	1	0	0.0%
39222096	島田市	11	6	54.5%
39222104	富士市	8	2	25.0%
39222112	磐田市	6	0	0.0%
39222120	焼津市	12	5	41.7%
39222138	掛川市	5	2	40.0%
39222146	藤枝市	22	11	50.0%
39222153	御殿場市	7	4	57.1%
39222161	袋井市	4	3	75.0%
39222195	下田市	0	0	—
39222203	裾野市	2	1	50.0%
39222211	湖西市	9	4	44.4%
39222229	伊豆市	2	1	50.0%
39222237	御前崎市	3	1	33.3%
39222245	菊川市	2	0	0.0%
39222252	伊豆の国市	3	3	100.0%
39222260	牧之原市	2	1	50.0%
39223011	東伊豆町	0	0	—
39223052	松崎町	1	1	100.0%
39223060	西伊豆町	1	0	0.0%
39223250	函南町	2	0	0.0%
39223417	清水町	1	0	0.0%
39223425	長泉町	3	1	33.3%
39223441	小山町	0	0	—
39224241	吉田町	3	1	33.3%
39224613	森町	2	0	0.0%
	総計	244	106	43.4%

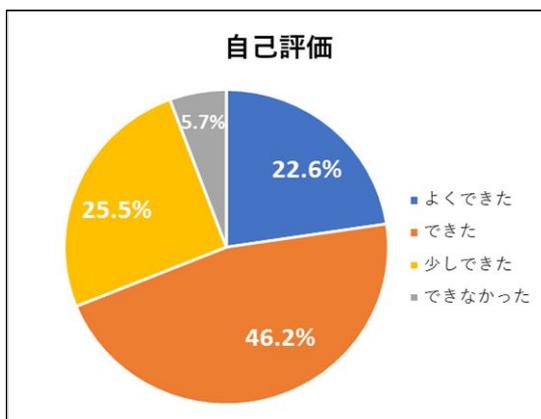
(2) フレイル対策の実施状況

電話支援の際の聞き取り内容及びKDBの健診・医療情報を以下のとおり集計した。

i) 取り組みに対する自己評価

ほとんどの方が自分の頑張りを肯定的に捉えていた。

	人数	割合
よくできた	24	22.6%
できた	49	46.2%
少しできた	27	25.5%
できなかった	6	5.7%
総計	106	—

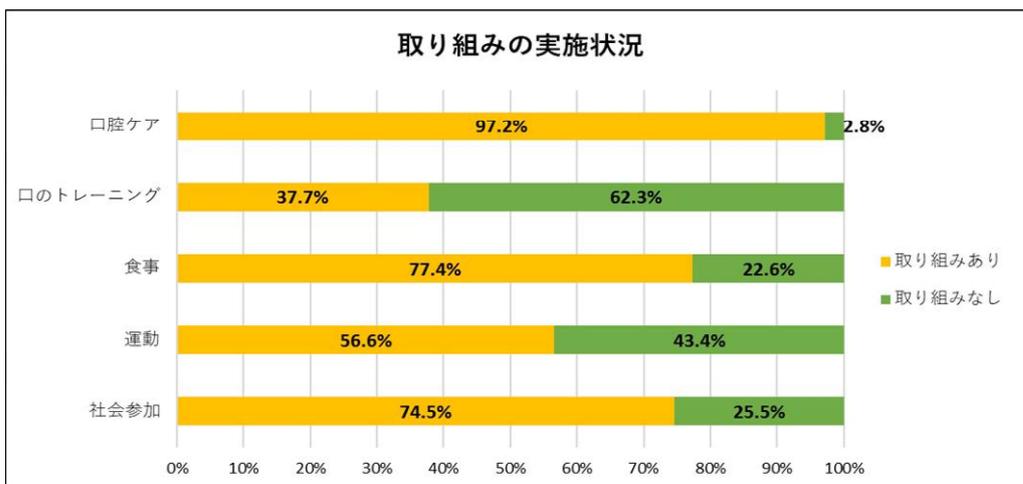


ii) 取り組みの実施状況

フレイル予防の取り組み(口腔ケア、口のトレーニング、食事、運動、社会参加)について実施の有無を集計した。

口腔ケアはほぼ全ての方が取り組んでいた。これまでも習慣にしていたことであるので、受診後の指導で+αの方法(歯間ブラシや歯磨き剤の使用など)が加わっても苦なく取り組めた方が多かった。口のトレーニングはこれまで習慣でなかった人の方が多く、目標であることを忘れていたり短期間しか継続できなかったりし、5つの取り組みの中で一番実施率が低かった。食事や運動、社会参加の取り組みについては、元々習慣にしていることを挙げる人が多かった。「歯の健診を受けた」という印象が強いようで、オーラルフレイル・フレイルといった用語や食事・運動・社会参加と口腔機能の関係性についての理解が薄い方が多かった。

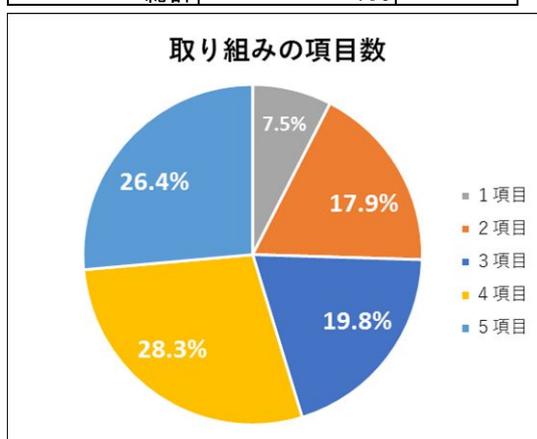
	取り組みあり		取り組みなし	
	人数 (A)	割合 (A/106)	人数 (B)	割合 (B/106)
口腔ケア	103	97.2%	3	2.8%
口のトレーニング	40	37.7%	66	62.3%
食事	82	77.4%	24	22.6%
運動	60	56.6%	46	43.4%
社会参加	79	74.5%	27	25.5%



iii) 取り組みの項目数

口腔ケア・口のトレーニング・食事・運動・社会参加の5項目の中で取り組んでいる項目の数を集計した。項目数が多いほど、バランスよくフレイル予防ができていると考えられる。半数以上の方が4項目以上の取り組みを実施できていた。

項目数	人数	割合
1項目	8	7.5%
2項目	19	17.9%
3項目	21	19.8%
4項目	30	28.3%
5項目	28	26.4%
総計	106	—

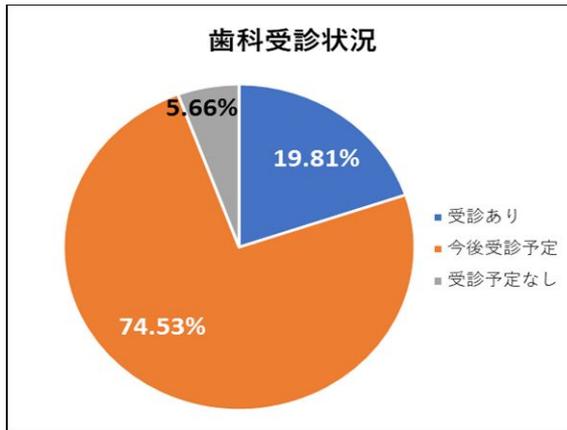


iv) 歯科受診状況

オーラルフレイル対策受診後の歯科医院受診状況について集計した。

受診ありまたは今後受診予定と回答した94.3%の方は、もともと本事業受診以前から治療や定期検診をしていた方が多く、予防的に歯科受診にかかる意識が高い方が多い印象であった。受診予定のない方は現在口や歯の困りごとを感じておらず、不具合がでた時に受診すると話していた。一方で、来年度のオーラルフレイル対策受診には意欲的な返答がほとんどで、本事業が歯科受診の習慣のない方に対して、歯科疾患及びオーラルフレイルの早期発見・予防に役立っているといえる。

	人数	割合
受診あり	21	19.8%
今後受診予定	79	74.5%
受診予定なし	6	5.7%
総計	106	—



※ 受診あり・・・オーラルフレイル対策受診後、電話支援までに歯科に受診した・通院中である
 今後受診予定・・・電話支援以降に歯科受診の予定または意志がある
 受診予定なし・・・現時点では歯科受診の予定および意志なし

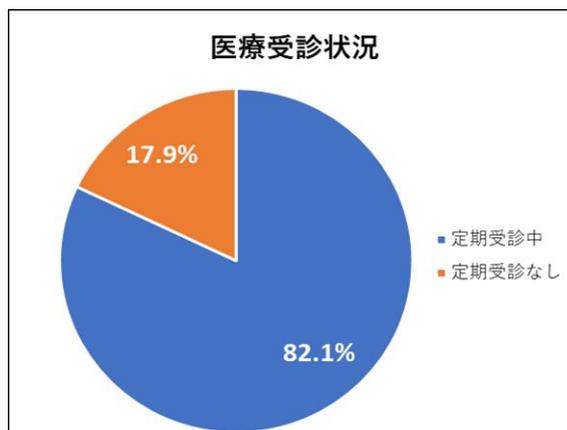
v) 医療受診状況

生活習慣病についてかかりつけ医に定期受診しているかについて集計した。

ほとんどの方がかかりつけ医にて生活習慣病に係る定期受診をしており、医療管理下にあった。

定期受診のない方は、本事業の抽出基準には該当するものの治療基準には達しておらず、健診後に医師より問題ないと言われている方がほとんどであった。

	人数	割合
定期受診中	87	82.1%
定期受診なし	19	17.9%
総計	106	—



※ 定期受診中・・・生活習慣病に関してかかりつけ医が管理している
 定期受診なし・・・TEL時点では生活習慣病での定期受診なし

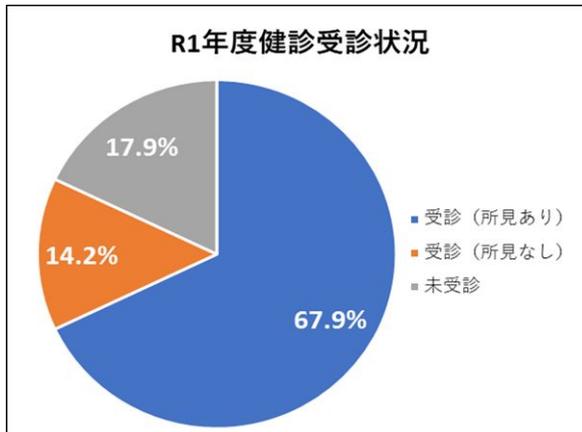
vi) 今年度の健康診査受診状況

今年度の健診受診状況について、KDB及び茶っどシステムにて確認をした。

健診を受けた方の多くが前年度に続いて、生活習慣病に係る検査項目で基準を超えており、引き続き保健指導が必要と思われる。

	人数	割合
受診(所見あり)	72	67.9%
受診(所見なし)	15	14.2%
未受診	19	17.9%
総計	106	—

(※データはR2.4.14確認時点のもの)



- ※ 受診(所見あり)・・・健診を受診し、オーラルフレイル対策抽出基準に該当する項目がある
- 受診(所見なし)・・・健診を受診し、いずれの項目も基準値以下であった
- 未受診・・・データ確認時点で今年度の健診情報がない

静岡県静岡市葵区黒金町123番地

後期 太郎 様
00001

カスタマバーコード

〒420-0651

静岡市葵区黒金町 89 番地の7

ニッセイ静岡駅前ビル3階

静岡県後期高齢者医療広域連合 第1医療給付室

電話 054-270-5530

1 受診券イメージ (表面)

令和元年度後期高齢者オーラルフレイル対策事業の実施について

静岡県後期高齢者医療広域連合では、被保険者のフレイルの対策として、後期高齢者健康診査及び後期高齢者歯科健診の結果から、生活習慣病、歯周病、口腔機能低下に着目して、リスクのある被保険者を抽出し、オーラルフレイル対策事業を開始いたします。今年度の対象者は、平成31年4月1日時点で、76歳(昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれ)の方です。対象者には、歯科医によるお口の健康度の評価を受けていただき、歯科専門職の指導のもと、フレイル予防を継続的に実施していただきます。広域連合では、被保険者がいつまでも健康で自立した生活を送ることができるようフレイル予防を支援していきます。

オーラルフレイルとは

口の動きが低下し、うまく噛めない食品が増えると、十分な栄養が摂れなくなることがあります。また、滑舌が悪くなったり、話しにくくなるなどの理由で、人との交流が少なくなりやすく、その結果、家に閉じこもりがちになることがあります。このように、口腔機能が虚弱になることを「オーラルフレイル」といいます。

※当事業の詳細については、添付のパンフレット「静岡県後期高齢者オーラルフレイル対策事業について」を参照してください。

オーラルフレイル対策受診上の注意事項

- 後期高齢者オーラルフレイル対策受診は無料です。有効期間内に1回のみ受診ができます。
- オーラルフレイル対策受診をする前には、歯科医院へ電話予約をしてください。
- オーラルフレイル対策事業は、一般社団法人静岡県歯科医師会へ委託しています。そのため、静岡県歯科医師会に登録されていない歯科医院では受診券を使用できませんので御注意ください。(別添の実施機関一覧表にて受診できる歯科医院を御確認ください。)
- 受診するときは、この受診券、同時のパンフレット、被保険者証を窓口へ提出してください。
- 「令和元年度後期高齢者オーラルフレイル対策受診券」の有効期間は令和元年8月1日から令和元年11月30日までとなります。有効期間外は受診券を使用できません。
- オーラルフレイル対策受診をする日に、静岡県後期高齢者医療の資格がない場合、受診券は使用できません。
- 歯科医院で治療中の方でもオーラルフレイル対策受診をすることができます。(期限内に受診券が使用できるよう歯科医院に御相談ください。)
- オーラルフレイル対策受診の結果は、匿名化した上で、国への報告や今後の保健事業に活用しますので、御了承ください。
- 不正に受診券を使用した場合は、刑法により罰せられることがあります。
- 病院又は診療所に6月以上継続して入院している者、及び高齢者の医療の確保に関する法律第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設に入所又は入居している者については、当事業の対象外です。受診券が届いても受診できませんので、御注意ください。

令和元年度 静岡県後期高齢者オーラルフレイル対策受診券

静岡県後期高齢者医療広域連合

令和元年7月29日交付



氏名			
被保険者番号	性別	生年月日	
有効期間	令和元年8月1日から令和元年11月30日まで		
内容	問診及び口腔内の衛生状態、噛む力、飲み込む力等の確認 オーラルフレイル予防のトレーニング、口腔ケア指導		
費用	無料		
持ち物	受診券・被保険者証・静岡県後期高齢者オーラルフレイル対策事業について(パンフレット)		

以下の質問票を御記入のうえ、受診してください。

【質問票】

問1	次のいずれかの病気で、過去にかかったことがあるが、現在は治療を受けていないものがありますか。該当するものに○をつけてください。 1.脳卒中 2.心臓病 3.がん 4.肺疾患(肺炎を含む) 5.その他()
問2	現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか。該当するものに○をつけてください。 1.高血圧 2.糖尿病 3.脂質異常症 4.骨粗鬆症 5.心臓病 6.がん 7.肺疾患(肺炎を含む) 8.逆流性食道炎 9.その他()
問3	かかりつけ医はありますか。 1.はい (医療機関名:) 2.いいえ
問4	内服薬はありますか。 1.はい (内服薬:) 2.いいえ
問5	医師から食事や運動で注意されていることがありますか。 食事: 1.はい (内容:) 2.いいえ 運動: 1.はい (内容:) 2.いいえ
問6	最近の体調で気になっている症状はありますか。 1.特になし 2.疲れやすい 3.だるい 4.食欲不振 5.膝や腰の痛み 6.頭痛 7.不眠 8.その他()
問7	現在ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか。 1.はい 2.いいえ 1.「はい」の場合、該当するもの全てに○をつけてください。 1.噛み具合 2.外観 3.発音 4.口臭 5.痛み 6.飲みにくい 7.口の湿き 8.歯科治療が中断している 9.入れ歯の具合が悪い 10.その他()
問8	家族構成は 1.家族と同居 2.家族と二世帯住宅 3.夫婦二人暮らし 4.一人暮らし 5.その他()
問9	日常生活において歩行等の運動を30分以上実施していますか。(運動) 1.はい 2.いいえ 3.わからない
問10	肉や魚を積極的に食べるよう心がけていますか。(栄養) 1.毎日 2.時々 3.いいえ
問11	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(社会) 1.減っている 2.変わらない 3.増えている
問12	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったことがありますか。(メンタル) 1.はい 2.いいえ 3.わからない
問13	歯科医院に受診された後、連絡させていただくことがありますので電話番号を記入してください。 () - () - ()

令和元年度 後期高齢者オーラルフレイル対策 記録票

保険者番号		被保険者名	
被保険者番号		受診日	令和元年 月 日
医療機関コード	2 2 3	医療機関名	

(1) 歯肉の健康

設問の数字が点数となります。

BOP	17or16	11	26or27		
PD					
BOP					
PD	47or46	31	36or37		

歯肉出血 BOP
0:健全 1:出血あり ×:該当歯なし

歯周ポケット PD
0:健全 1:4~6mmポケット 2:6mm以上ポケット ×:該当歯なし

CPIコード (最大値)
BOP PD

歯肉出血 BOP	0	CPI最大値「1、×」	3	CPI最大値「0」		(1)計
歯周ポケット PD	0	CPI最大値「1、2、×」	3	CPI最大値「0」		
歯をみがく時 血が出ることがありますか	0	はい	2	いいえ		
指でさわってみて、少しグラつく歯がありますか	0	はい	2	いいえ		

(2) 口腔衛生状態

ブラークの付着	0 多量	1 中等度	2 殆どなし		(2)計
食 渣	0 多量	1 中等度	2 殆どなし		
舌 苔	0 多量	1 中等度	2 殆どなし		
口 臭	0 強い	1 弱い	2 殆どなし		
1日に2回以上歯をみがきますか	0 いいえ	2 はい			

(3) 咀嚼能力(噛み砕く力)

咀嚼筋触診	0 なし	1 弱い	2 強い		(3)計
咬み合わせ (義歯なし (有歯顎、使っていない、持っていない))	必要性の有無	0 あり	2 なし		
	(現在歯による)両側臼歯部での咬み合わせ	0 悪い	2 良い		
咬み合わせ (義歯あり)	適合状態	0 悪い	2 良い		
	(義歯装着時の)両側臼歯部での咬み合わせ	0 悪い	2 良い		
さきいか・たくあんなどの固さが噛みにくいですか	0 はい	2 いいえ			
半年前と比べ固いものが食べにくくなりましたか	0 はい	2 いいえ			

(4) 舌の機能

オーラルディアドキネシス (タ音)	0 注意 (<2回/秒)	4 要注意 (2 ≤ X < 6回/秒)	6 良好 (≤ 6回/秒)		(4)計
以前に比べて滑舌が悪くなった気がしますか	0 はい	2 いいえ			
薬が飲みこみにくくなりましたか	0 はい	2 いいえ			

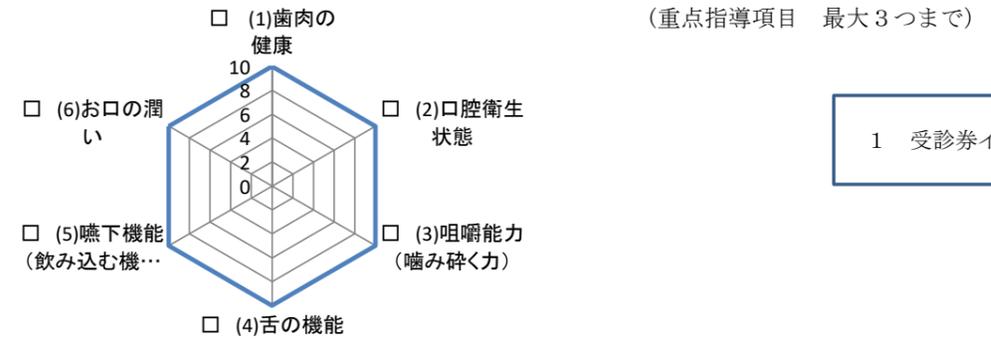
(5) 嚥下機能(飲み込む機能)

反復唾液嚥下テスト(RSST)	0 注意 (測定不能、2回以下)	6 良好 (3回以上)		(5)計
お茶や汁物等でむせることがありますか	0 はい	2 いいえ		
食べこぼしがありますか	0 はい	2 いいえ		

(6) お口の潤い

口腔内の唾液の状態 (視診)	0 重度	4 中等度~軽度	6 正常		(6)計
口が渇きやすいですか	0 はい	2 いいえ			
薄味が分かりにくくなりましたか	0 はい	2 いいえ			

<お口の健康度> ① 左記項目の(1)~(6)の合計点数を下記及びパンフレットのグラフにご記入ください。
② 特に改善が必要と考えられる項目の口にレ点を記入してください。



<あなたの目標> ※パンフレットと同様にご記入ください。

<ご自宅で行うプログラム> ※パンフレットには具体的な計画をご記入ください。

- (1) 食生活 ① ② ③ ④ ⑤その他()
- (2) 運動 ① ② ③ ④ ⑤その他()
- (3) 社会参加 ① ② ③ ④ ⑤その他()
- (4) 健診/医療 ① ② ③その他()
- (5) お口と歯<口腔ケア> ① ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑤・⑩その他()

<お口のトレーニング> (1)咀嚼機能 (2)舌機能 (3)嚥下機能 (4)口腔乾燥

<本日の指導内容>

- 口腔衛生指導
- 義歯の管理
- お口のトレーニング
- その他 ()

<面談記録>

対象者の「やる気度」は いかがでしょうか ①意欲的 ②普通 ③自信がない
その他、面談の様子や特記事項を記入してください。

<今後の対応>

- 定期的に管理する予定
- 治療に移行する予定
- その他 ()

※オーラルフレイル予防プログラムについては、自宅で継続できるよう可能な限りで支援をお願いします。