

健康づくりで目指せ！生涯現役

令和7年9月3日
西濃保健所 健康増進課

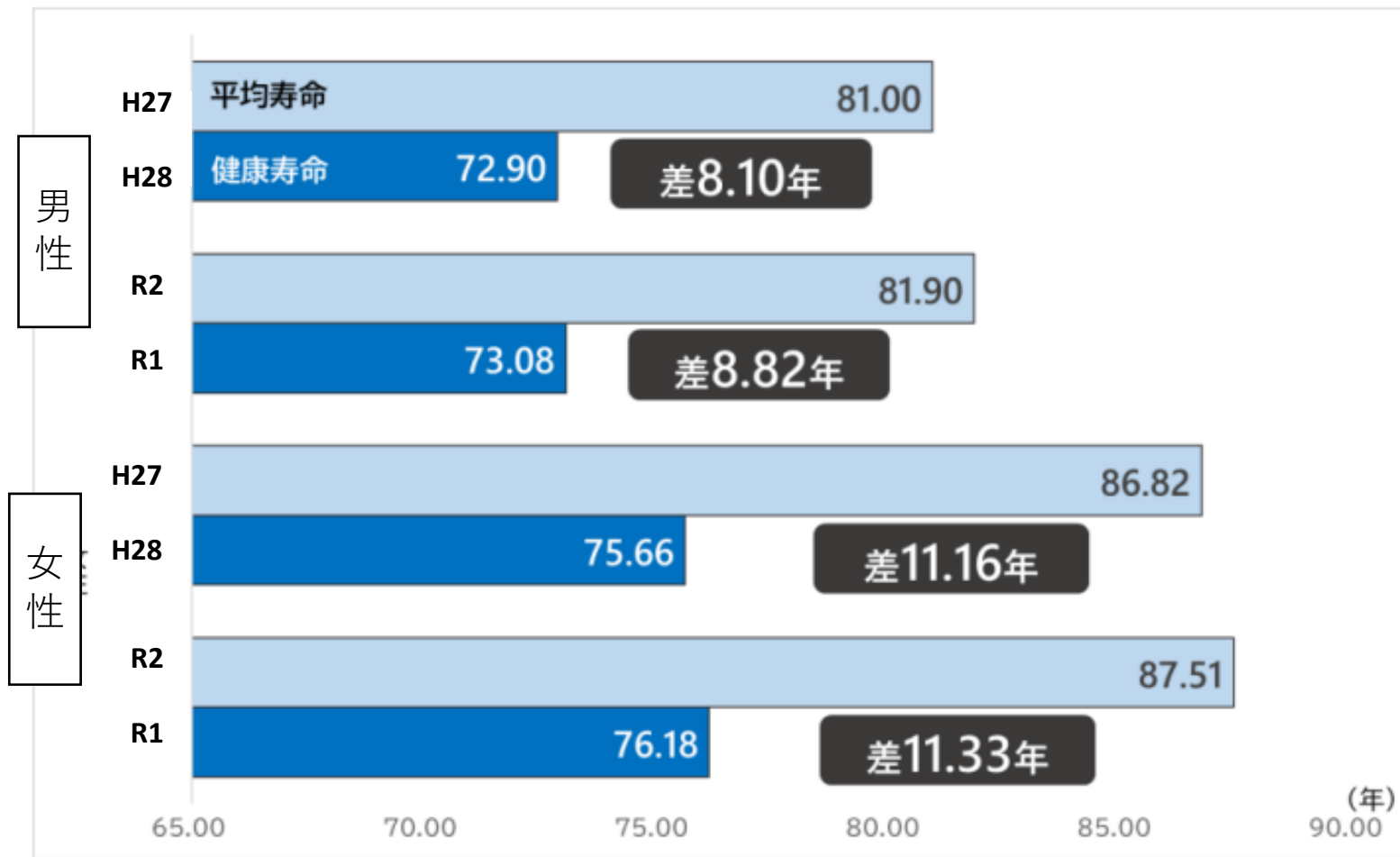


<今日の内容>

- ・ 健診結果を活かして健康づくり
- ・ おいしく食べて健康づくり
- ・ お口の健康管理で生活習慣病とフレイル予防！

岐阜県の平均寿命と健康寿命の差は？

平均寿命と健康寿命は延伸しているものの、その差は広がっています。
生涯現役で活躍するためには、このかい離の解消が必要です



出典：平均寿命：厚生労働省「簡易生命表」健康寿命：厚生労働省「健康日本 21（第二次）推進専門委員会資

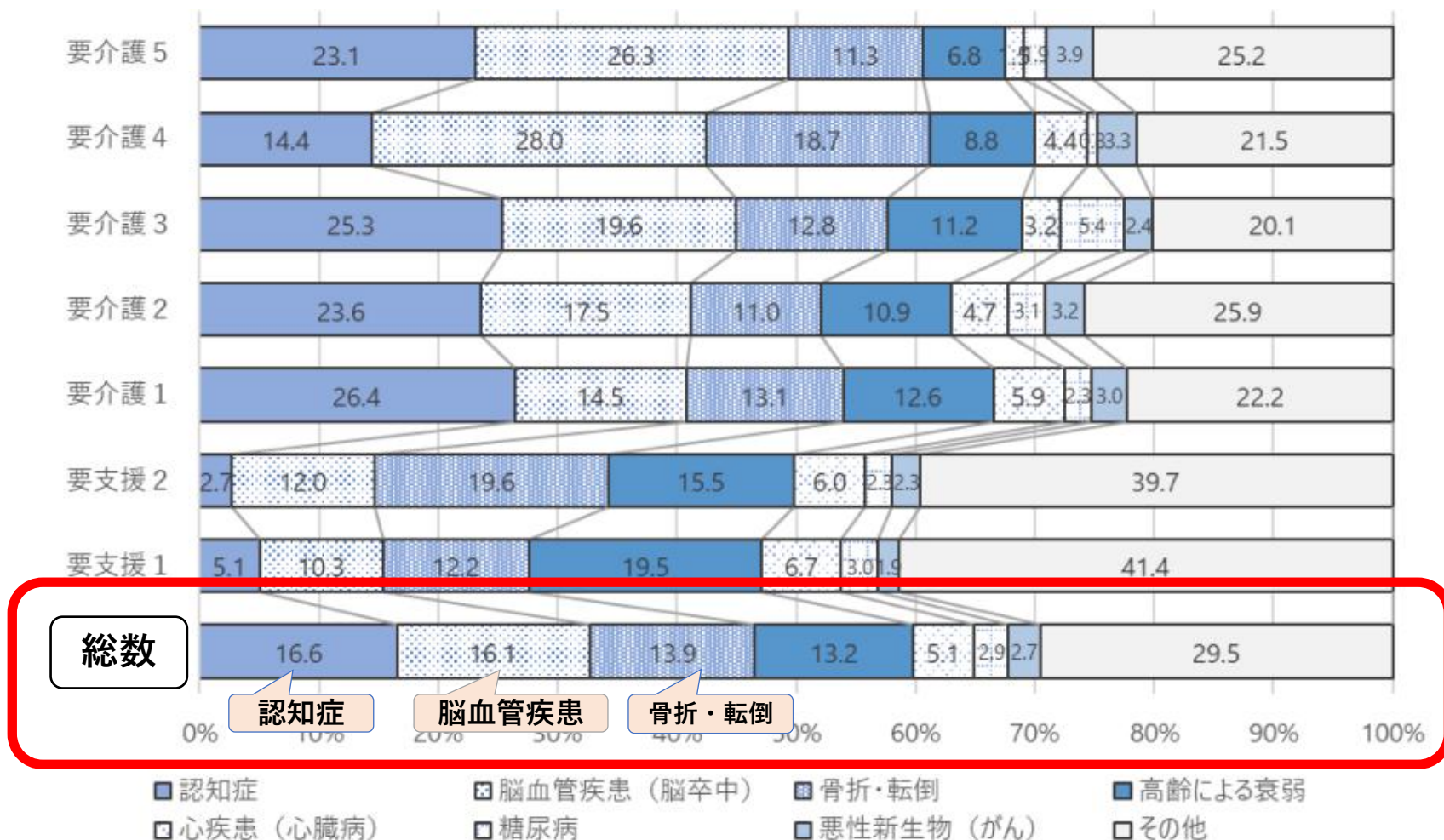
岐阜県の5歳階級別の死亡状況（令和4年）

生活習慣病は青年期以降で上位を占めています！

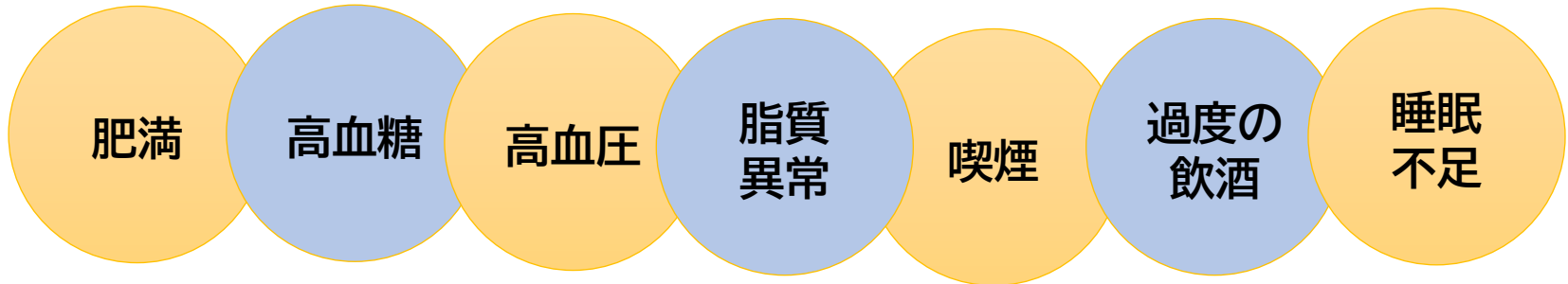
年齢	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
総 数	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
0 歳	先天奇形	肺炎	不慮の事故	敗血症	髄膜炎
1～4	肺炎	ヘルニア及び腸閉塞	先天奇形	不慮の事故	
5～9	悪性新生物	先天奇形			
10～14	周産期に発生した病態	不慮の事故			
15～19	自殺	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形	
20～24	自殺	心疾患	悪性新生物	不慮の事故	脳血管疾患
25～29	自殺	悪性新生物	不慮の事故	心疾患	敗血症
30～34	自殺	悪性新生物	不慮の事故	先天奇形	糖尿病
35～39	自殺	悪性新生物	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
40～44	悪性新生物	自殺	心疾患	不慮の事故	脳血管疾患
45～49	悪性新生物	自殺	心疾患	脳血管疾患	肝疾患
50～54	悪性新生物	心疾患	自殺	脳血管疾患	不慮の事故
55～59	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	自殺
60～64	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	自殺
65～69	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肝疾患	大動脈瘤及び解離
70～74	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	不慮の事故	肺炎
75～79	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	肺炎	不慮の事故
80～84	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
85～89	悪性新生物	心疾患	老衰	脳血管疾患	肺炎
90～	老衰	心疾患	悪性新生物	脳血管疾患	肺炎

介護状態となった原因（令和4年）＜全国＞

要介護の原因の上位は認知症、脳血管疾患、骨折・転倒

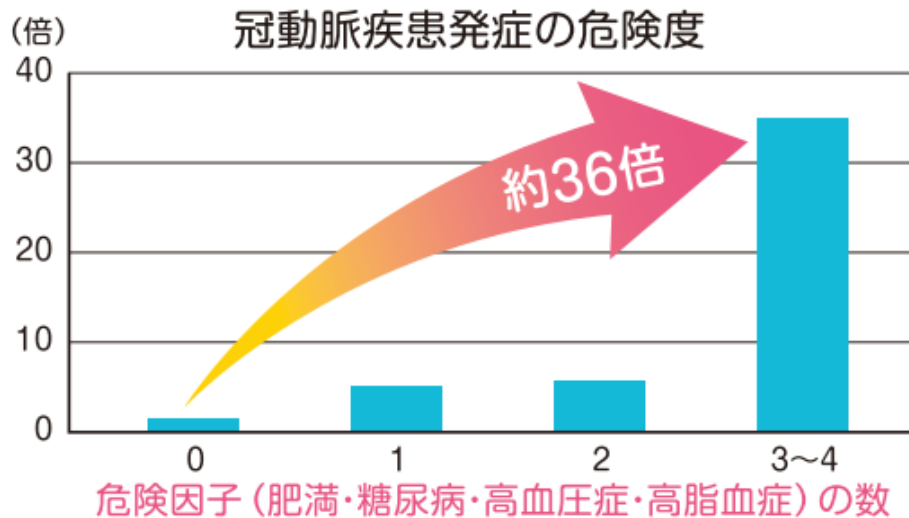


働き盛りに生じる健康リスク！



など

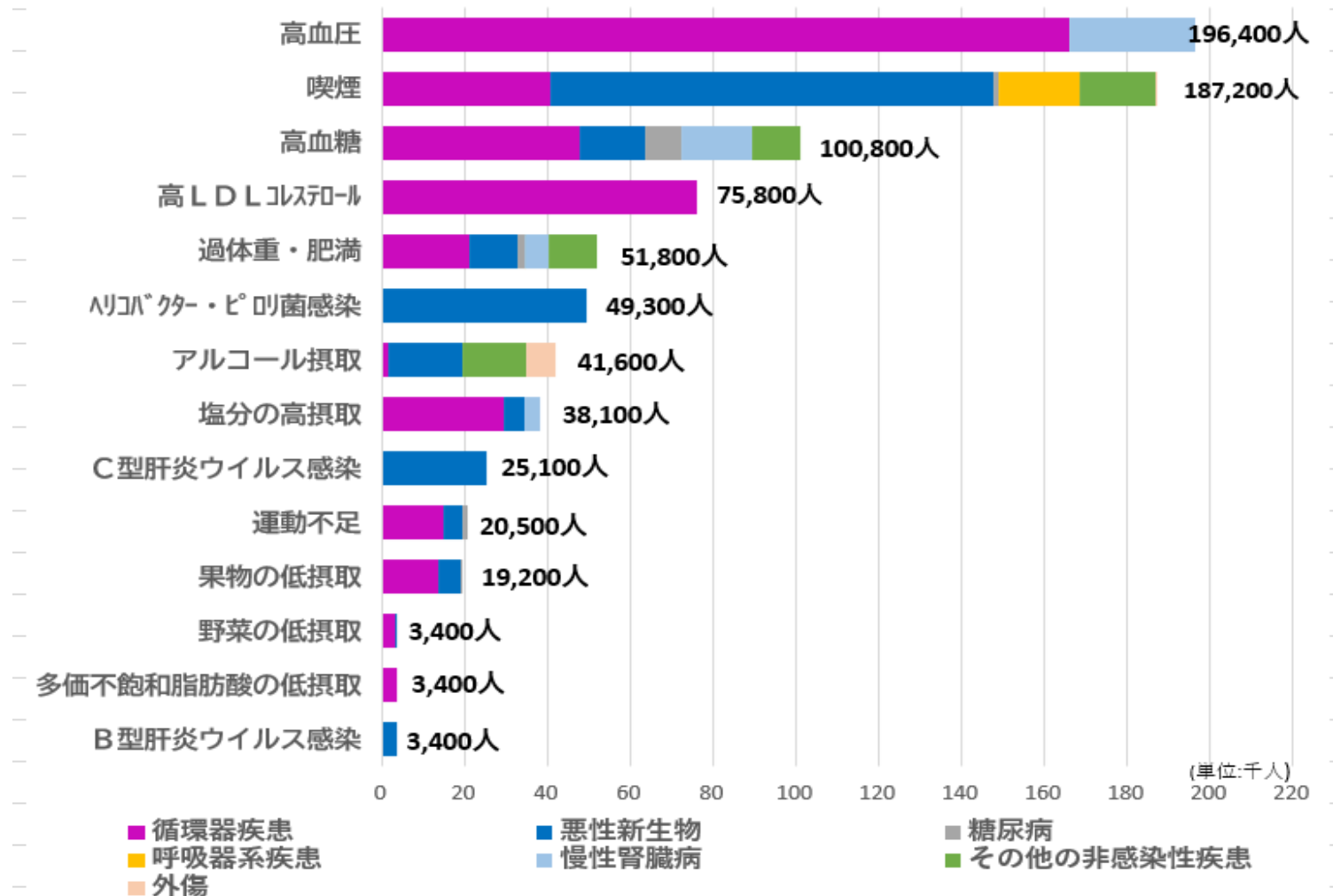
さらに複数のリスクが重なることで動脈硬化を急激に進行させます



※労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

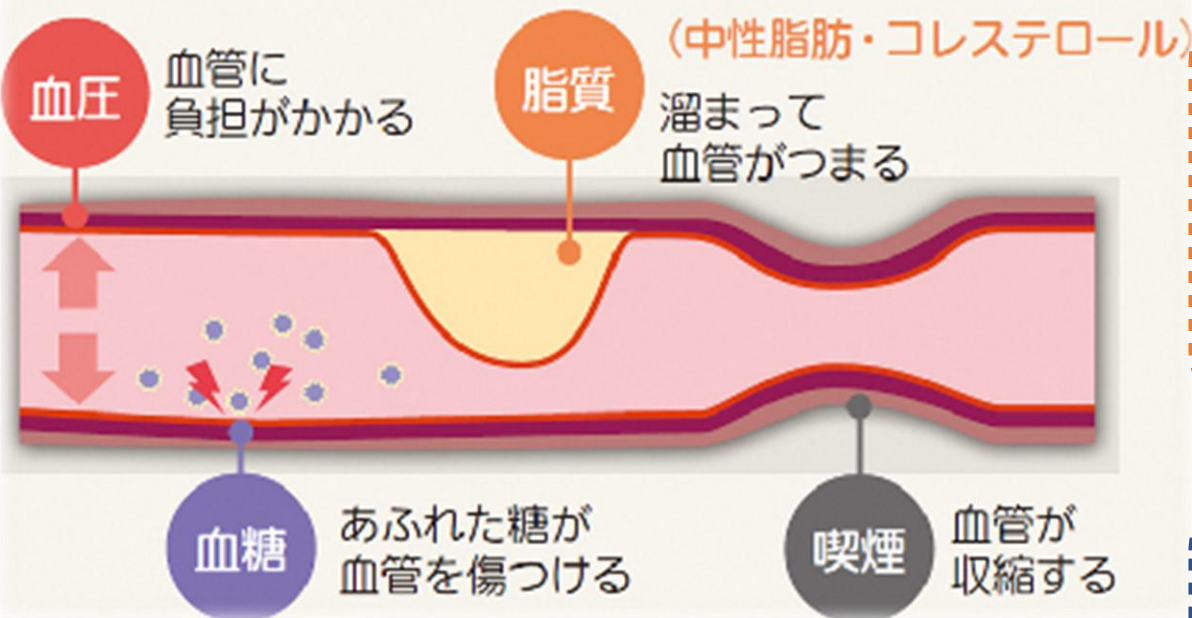
リスク要因別の関連死亡者数（2019年）

特に、高血圧、喫煙は死亡につながるリスクが高いことがわかっています。



動脈硬化は万病のもと！

動脈硬化



進行した動脈硬化は
元に戻すことはできません！

脳では

- ◇血管が破れる→**脳出血**
- ◇血管がつまる→**脳梗塞**

心臓では

- ◇強い力で血液を送り出すため
心臓の筋肉が厚くなる
→**心肥大**
- ◇血管が狭くなる→**狭心症**
- ◇血管がつまる→**心筋梗塞**

腎臓では

- ◇腎臓へ流れる血液量が減ると
腎機能が低下
→**腎硬化症** →**腎不全**

生活習慣病の発症から重症化への流れ

自覚症状なし

内臓脂肪蓄積から30年

5～10年

血管の変化



不規則な生活習慣

- ・ 不規則な食生活
- ・ 運動不足
- ・ 喫煙
- ・ 多量の飲酒
- ・ 過度のストレス
- ・ 睡眠不足

生活習慣病予備群

- ・ 肥満
- ・ 高血糖
- ・ 血圧高値
- ・ 脂質異常

生活習慣病

- ・ 肥満症
- ・ 糖尿病
- ・ 高血圧症
- ・ 脂質異常症

生活習慣病の重症化

- ・ 虚血性心疾患
- ・ 脳血管疾患
- ・ 人工透析
- ・ 網膜症による失明

介護・死亡

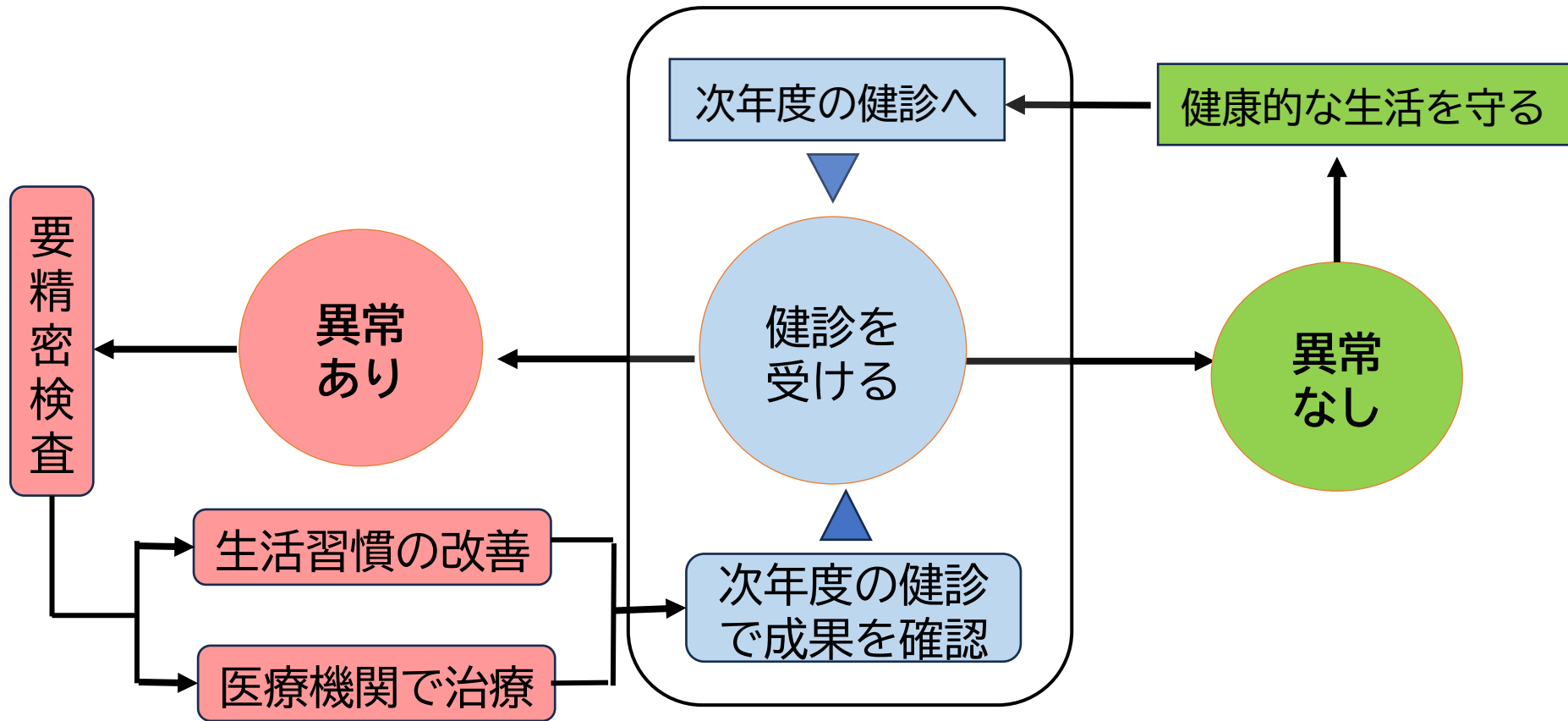
- ・ 要介護
- ・ 寝たきり
- ・ 認知症
- ・ 死亡

・ 高血圧	7万円/年
・ 脂質異常症	9万円/年
・ 糖尿病（内服）	17万円/年
・ （インスリン）	50万円/年

・ 心疾患（PTCA）	222万円/回
（バイパス術）	432万円/回
・ 脳梗塞	17万円/回
・ 脳出血	153万円/回
・ 人工透析	600万円/年

・ 介護1	211万円/年
・ 介護2	280万円/年
・ 介護3	365万円/年
・ 介護4	414万円/年
・ 介護5	442万円/年

予防できる段階で、 健診結果を最大限活用して身体のメンテナンスを！



健診結果を見るポイント

- ・どんな異常があり、どのレベルか？（保健指導判定値、受診勧奨判定値）
- ・過去の結果と比べて変化していないか？経年変化に着目。
- ・メタボの危険はないか？

メタボ（メタボリックシンドローム）とは？

内臓脂肪型肥満（腹囲：男性85cm、女性90cm以上）



3つのうち2つ以上に該当したらメタボ
1つ該当ならメタボ予備群

高血糖

HbA1c: 6.0 %以上
または
空腹時血糖: 110以上

高血圧

収縮期130 以上
拡張期85以上

脂質異常

中性脂肪: 150以上
HDLコレステロール
: 40未満



ひとつだけでも動脈硬化を招くが、複数のリスクが重なることで
動脈硬化を急激に進行させてしまいます

岐阜県民のメタボの実態 <令和3年度特定健診から>

岐阜県では男性の22.5%、女性の6.8%が該当。

男性は40歳前半は28%が予備群を含めて該当し、加齢とともに増加傾向。

<男性>

<女性>



- 区分
- 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に少ない
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が少ないが、変動する可能性がある
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が多いが、変動する可能性がある
 - 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に多い

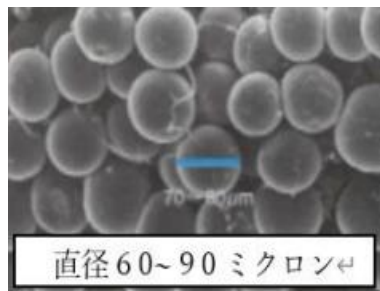
出典: 令和3年度版岐阜県民健康実態調査

肥満とメタボ

脂肪細胞

- ・ エネルギーを出したり貯めたりする
- ・ いろいろな物質（生理活性物質）を出している（善玉・悪玉）

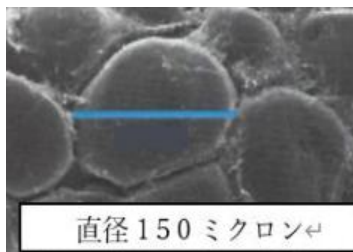
非肥満



→ 2~3倍

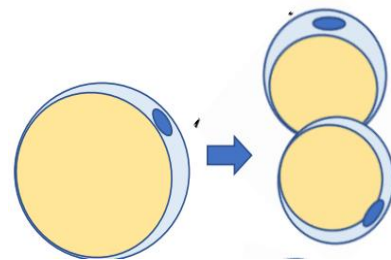
BMI27~28

脂肪細胞肥大の限界点



→ 新たな
脂肪細胞の増加

BMI30~



BMI25をこえると悪玉サイトカインが活性化し、
炎症が起こりやすくなります



脂肪細胞は肥大化するだけでなく、数も増えます。
脂肪細胞がいっぱいになると、違った臓器に溜まります。
脂肪細胞以外のところにたまと、健診データに異常が出てきます



脂肪細胞も他の細胞同様 常に入れ替わっています（寿命は10年）
脂肪細胞の数が増える前に体重を3~5kg減らすことが重要です。

高血圧とは？

高血圧の診断基準

診察室血圧

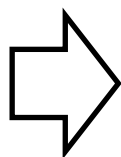
140/90 mmHg以上

高血圧の診断基準

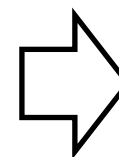
家庭血圧

135/85 mmHg以上

血圧が高い
状態が続く



血管が
張りつめた状態に
長く置かれる



血管のしなやかさを
失い脆くなる
(動脈硬化)

分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120~129	かつ	<80	115~124	かつ	<75
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89	125~134	かつ/または	75~84
I 度高血圧	140~159	かつ/または	90~99	135~144	かつ/または	85~89
II 度高血圧	160~179	かつ/または	100~109	145~159	かつ/または	90~99
III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

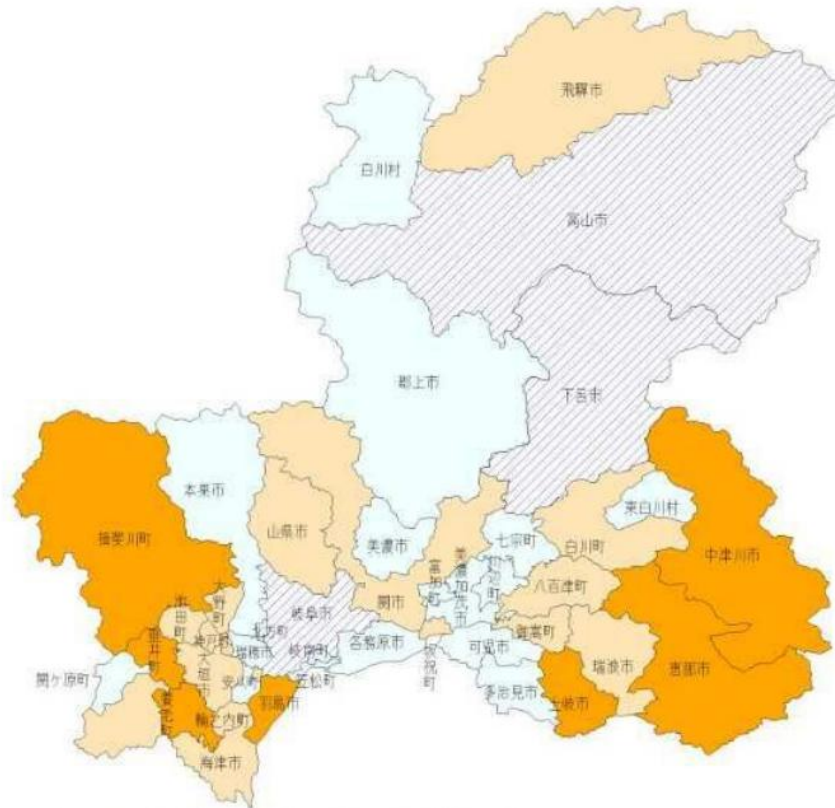
岐阜県民の高血圧の実態 <令和3年度特定健診から>

岐阜県では男性の41.6%、女性の30.9%が該当。

男性60歳以上、女性70代以上で半数以上が該当基準であり、加齢とともに増加傾向

<男性>

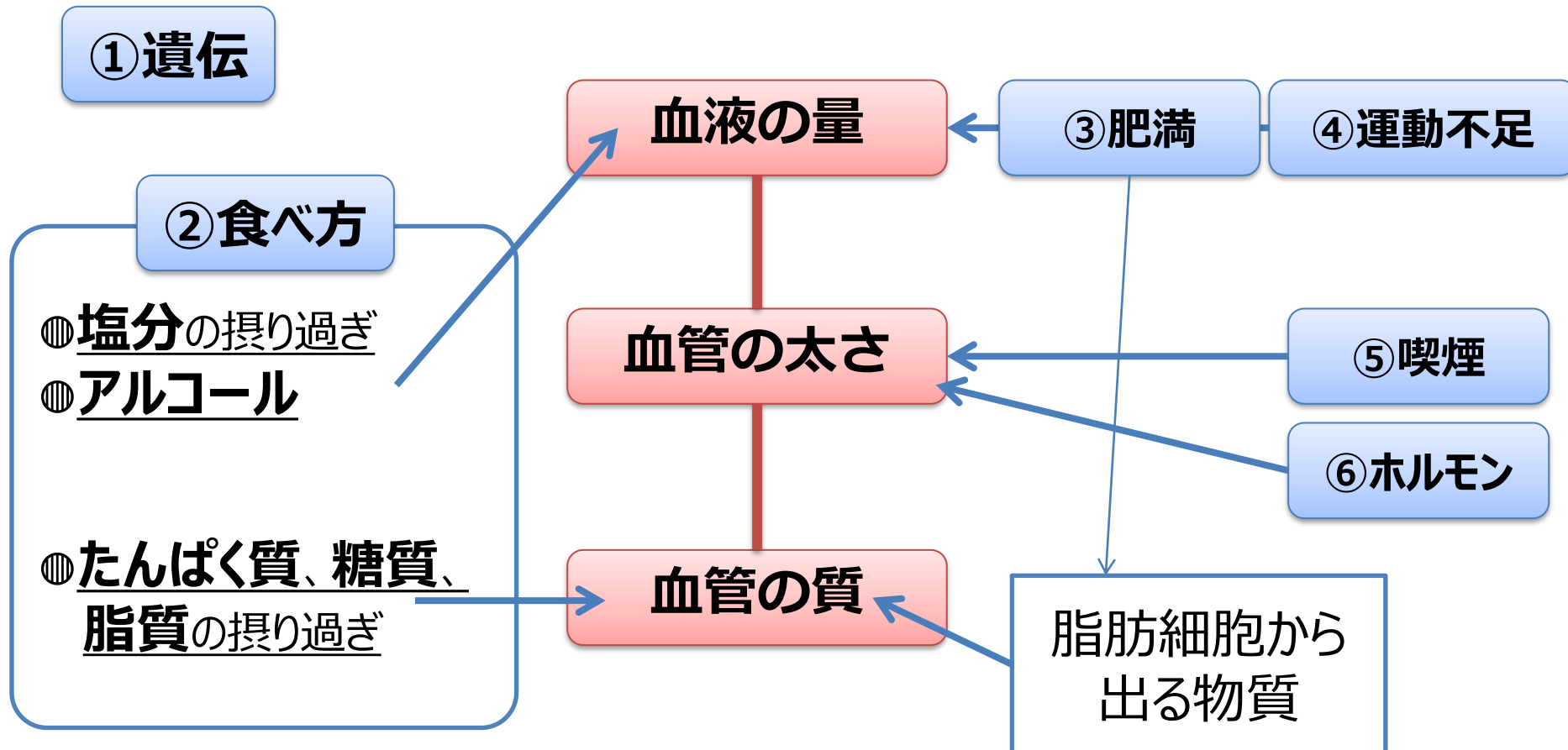
<女性>



- 区分
- 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に少ない
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が少ないが、変動する可能性がある
 - 今回の結果では、県全体(基準)と比べて該当者の数が多いが、変動する可能性がある
 - 県全体(基準)と比べて、該当者の数が有意に多い

出典: 令和3年度版岐阜県民健康実態調査

血圧に影響を与えるものは？

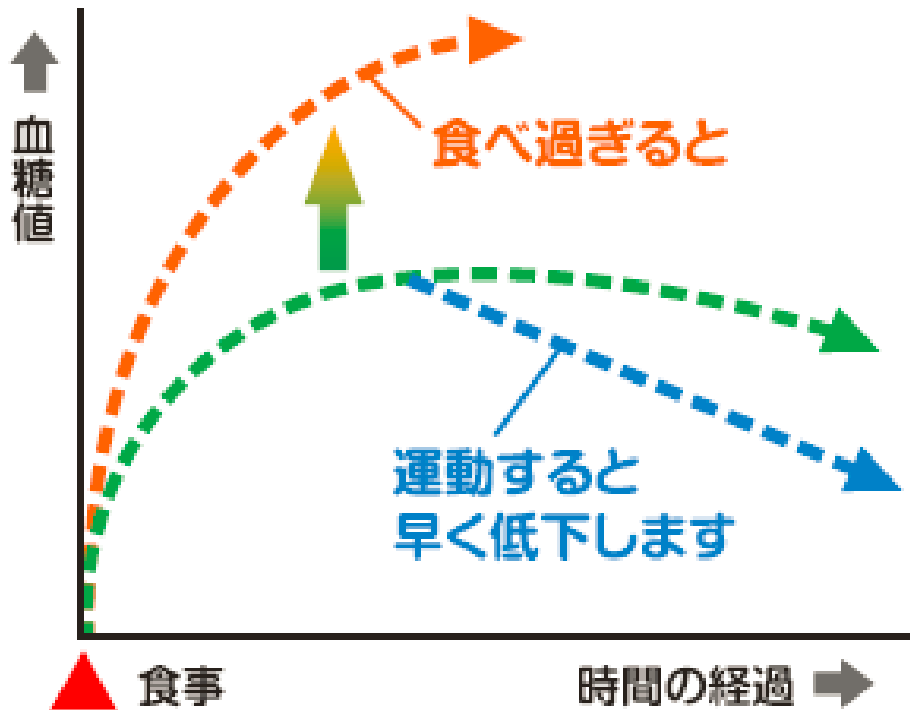


そのほか、室温やカフェインの摂取、ストレスなどの影響も！

糖尿病とは？

インスリンというホルモンが不足したり、うまく作用しなくなり、慢性的に血糖値が高くなる病気です。

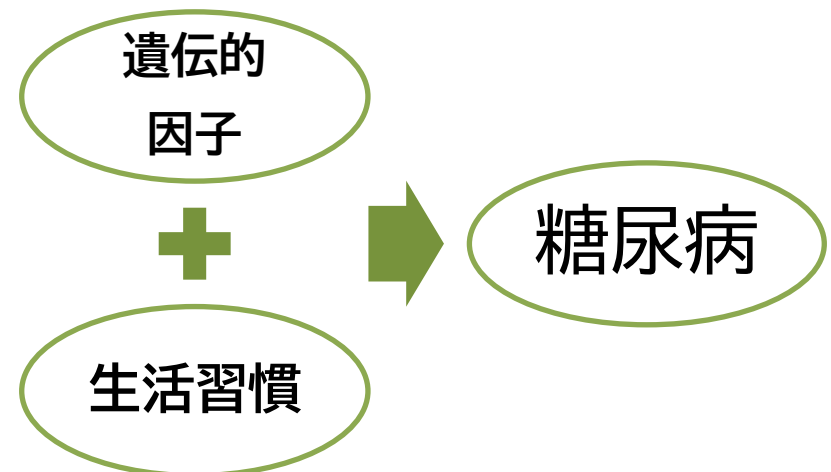
なぜ高血糖になるの？



出典／スマートライフプロジェクトホームページ

内蔵脂肪型肥満や運動不足の場合
インスリンの働きが悪くなる
→血糖値がなかなか下がらない

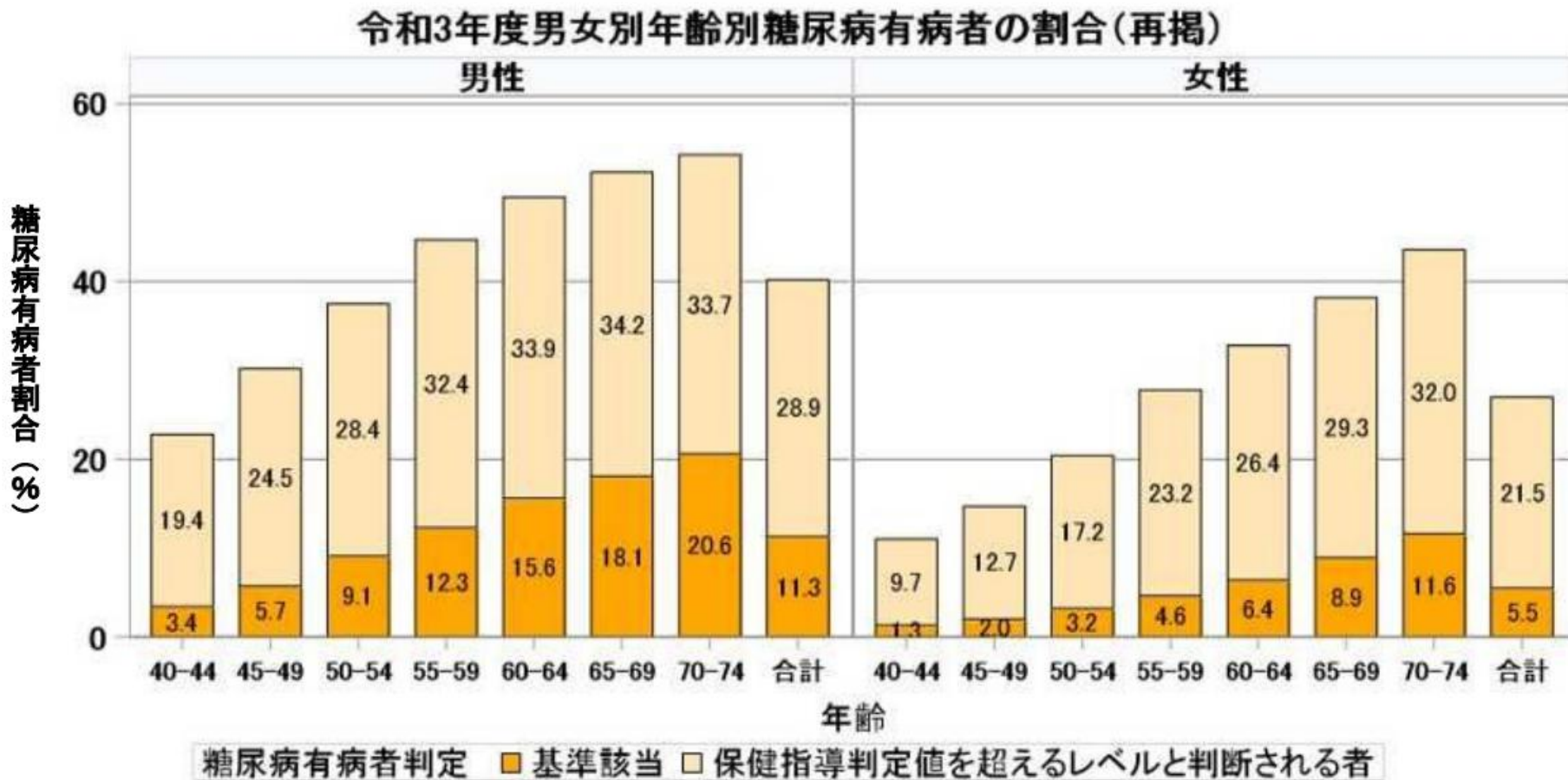
インスリンの分泌量が少ない時も
血糖値が高い状態が続く



岐阜県民の糖尿病の実態 <令和3年度特定健診から>

岐阜県では男性11.3%、女性5.5%が該当。

保健指導判定値を超える者は40代前半で男性は19.4%、女性9.7%



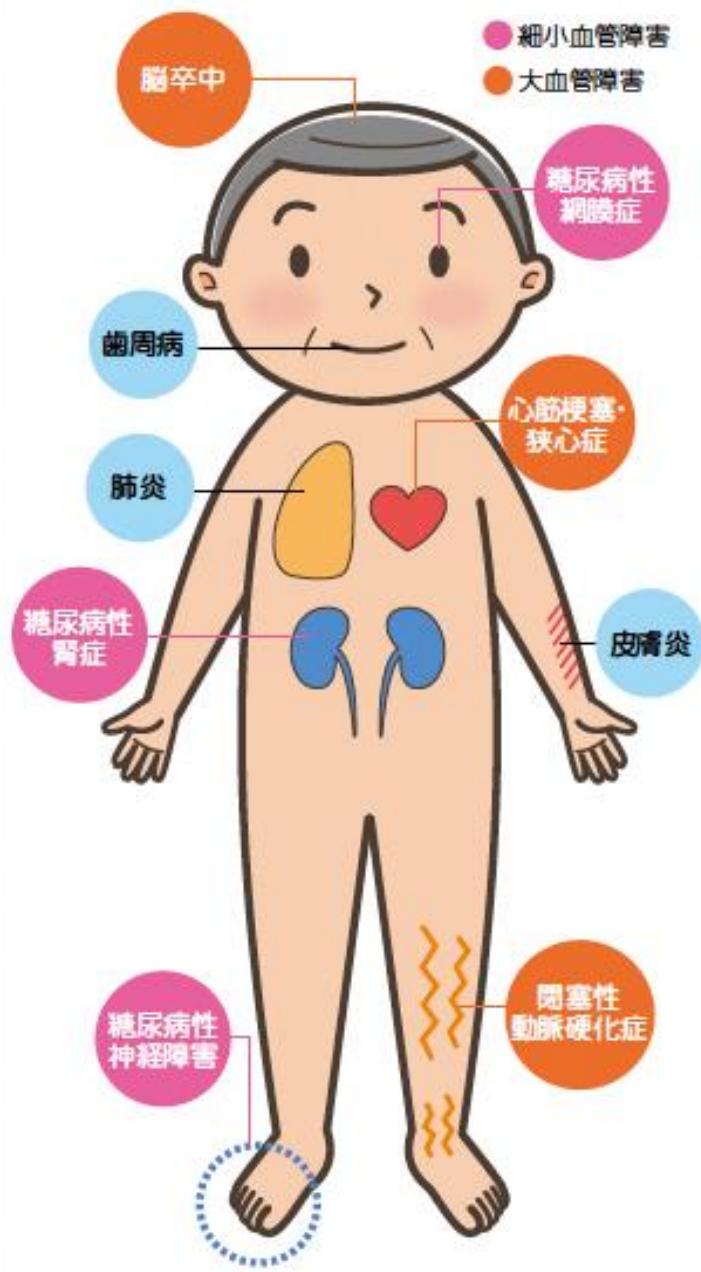
糖尿病を放っておくと？

初期の場合、
自覚症状はほとんどありません

進行すると…

- ・ 全身がだるい
- ・ とても喉が渇く
- ・ 食べても食べてもやせる
- ・ 尿のにおいが気になる
- ・ 排尿回数が多い
- ・ 足がむくむ などの症状があることも

さらに血糖値が高い状態が続くと、
血管が傷つき**動脈硬化**が起こります
放っておくと、
合併症を引き起こします



CKD（慢性腎臓病）とは？



CKDとは、腎臓の働きが正常の60%未満に低下する、蛋白尿が出るといった腎臓の障害が3か月以上続いている状態をいいます。

日本のCKD患者数は約2,000万人
成人の5人に1人がCKD



CKDは人工透析が必要となる
末期腎不全へ進行するだけでなく、
心筋梗塞や脳卒中の危険因子
としても注目されています。

血液検査と尿検査で早期発見

健康判定		尿蛋白 (-)	尿蛋白 (±)	尿蛋白 (1+) 以上
eGFR	60以上	今後も継続して健診受診	生活習慣の改善	
	45～59	生活習慣の改善		
	44以下	すぐに医療機関の受診		

CKDの危険因子を管理しましょう

- ☐ 生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症や肥満・メタボリックシンドローム）
高尿酸血症、心血管疾患 など
- ☐ 膠原病、感染症、尿路結石・前立腺肥大などの泌尿器系の疾患
- ☐ 喫煙
- ☐ 常用薬、サプリメント など

生活習慣病の予防／改善のためにできること

①適正体重を目指しましょう

②家庭血圧を測り、普段の血圧の状態を確認しましょう！

1日2回 朝と晩に測定

測定条件

- 朝**
 - 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 朝食前
 - 朝の服薬前
 - 座位1～2分安静後
- 晩**
 - 就床前
 - 座位1～2分安静後

正常血圧
朝・晩それぞれの
平均値
115/75
mmHg未満

高血圧
朝・晩いずれかの
平均値
135/85
mmHg以上

※診察室血圧の基準とは異なります

使用する血圧計
上腕測定タイプ
手首血圧計は動脈の圧迫が
困難である場合があり
不正確になることが多い

**1機会原則2回測定し
平均を記録しましょう!**
※1～2分の間隔をあけて測定

SALT

©2019日本高血圧学会

生活習慣病の予防／改善のためにできること

③ 有酸素運動を取り入れましょう

身体活動量の増加や有酸素運動は、血圧が低下する効果があります！

有酸素運動



水泳

歩行



ジョギング



運動は定期的に
実施しましょう！
(毎日30分以上が目標とし、
少なくとも10分以上/回の
運動が効果的です)

④ 禁煙を目指しましょう

喫煙は一時的に血圧を上げるだけでなく、虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めます。



禁煙にはこんな方法も…

○禁煙外来 ○内服薬 ○ニコチンパッチ ○ニコチンガム など

生活習慣病の予防／改善のためにできること

⑤ お酒を飲むときはほどほどに

厚生労働省は、「1日平均純アルコールで**約20g程度**」を節度ある適度な飲酒としています。

1日の飲酒量の目安＝純アルコール20g分のお酒



ビール

500ml (中瓶・ロング缶1本)
アルコール度数5%



焼酎

70ml (約1/3合)
アルコール度数35%



日本酒

160ml (1合弱)
アルコール度数15%



ワイン

200ml (ワイングラス約1.5杯)
アルコール度数12%



ウイスキー

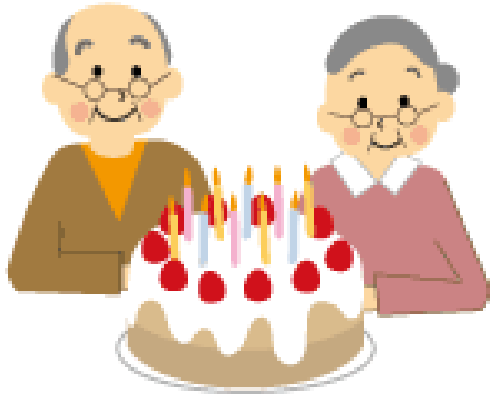
60ml (シングル2杯)
アルコール度数43%

この量はあくまで目安です。下記の方は、これよりも少ない量を適量と考えると良いでしょう。

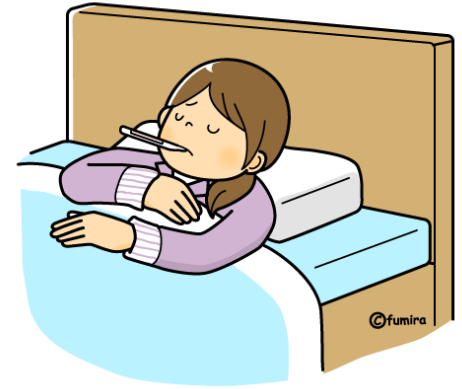
- お酒に弱い方
- 少量の飲酒で顔が赤くなってしまう方
- 65歳以上の方 ●女性

みなさんはどんな目的で食事をしますか？

健康で長生き
するため？



病気になら
ないため？



生涯現役で
働くため？



家族のため？



趣味を続ける
ため？



ぎふの健康・栄養状況から 食べることについて考えてみましょう



県民栄養調査とは

県民の皆さまの健康や食生活等の現状を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に実施しました

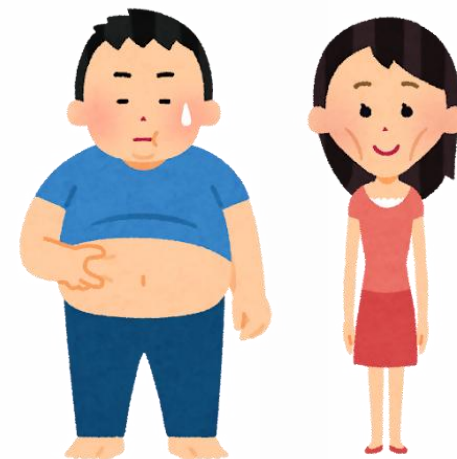
調査対象

県内18地区
504世帯 1,341人が対象

県民栄養調査結果から分かったこと

◆30～50歳代男性の3割が肥満です

◆30歳代女性の3割がやせです



◆県民の7割が食塩のとり過ぎです



◆県民の7割が野菜の摂取不足です



県民栄養調査結果から分かったこと

他の地域と比べて多く摂取している食品を示しています。



県民栄養調査結果－身体状況－ 肥満及びやせの状況

○成人男女の約7割は、適正体重を維持しています。

○30～50歳代男性の**3割**が**肥満**です。30歳代の女性の**3割**が**やせ**です。

肥満・普通・やせの割合

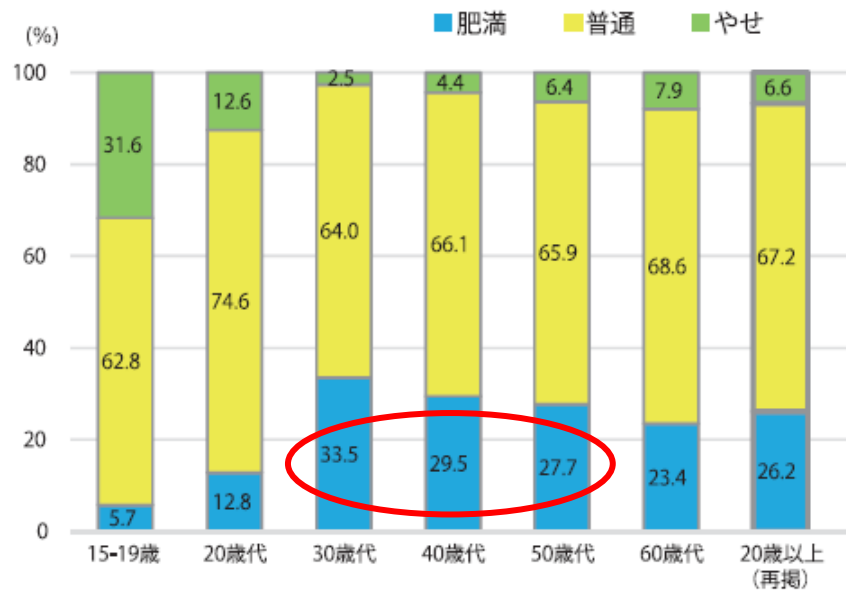
肥満とやせはBMIでチェック！
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ・肥満の基準

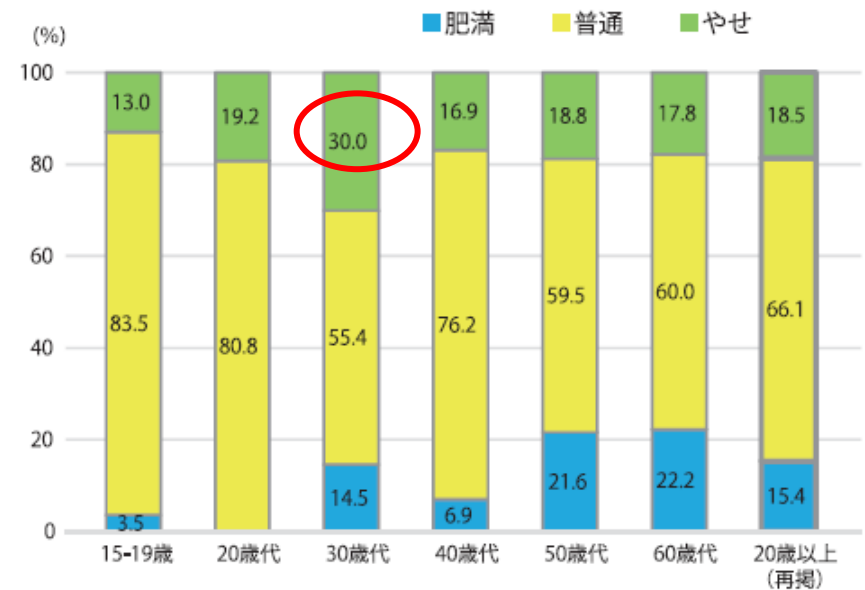
やせ：BMI 18.5未満

肥満：BMI 25以上

男性



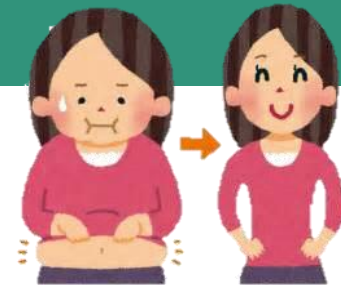
女性



BMIをチェックしてみましょう



BMIとは？ ➡ 体重と身長から算出される
肥満度を表す体格指数



$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例)
身長160cm、体重50kgの場合
 $50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

目標とする
BMI(kg/m²)

18～49歳
18.5～24.9

50～64歳
20.0～24.9

65歳以上
21.5～24.9

※目標BMIよりも低い場合は「やせ」、高い場合は「肥満」の可能性があります。

(出典) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

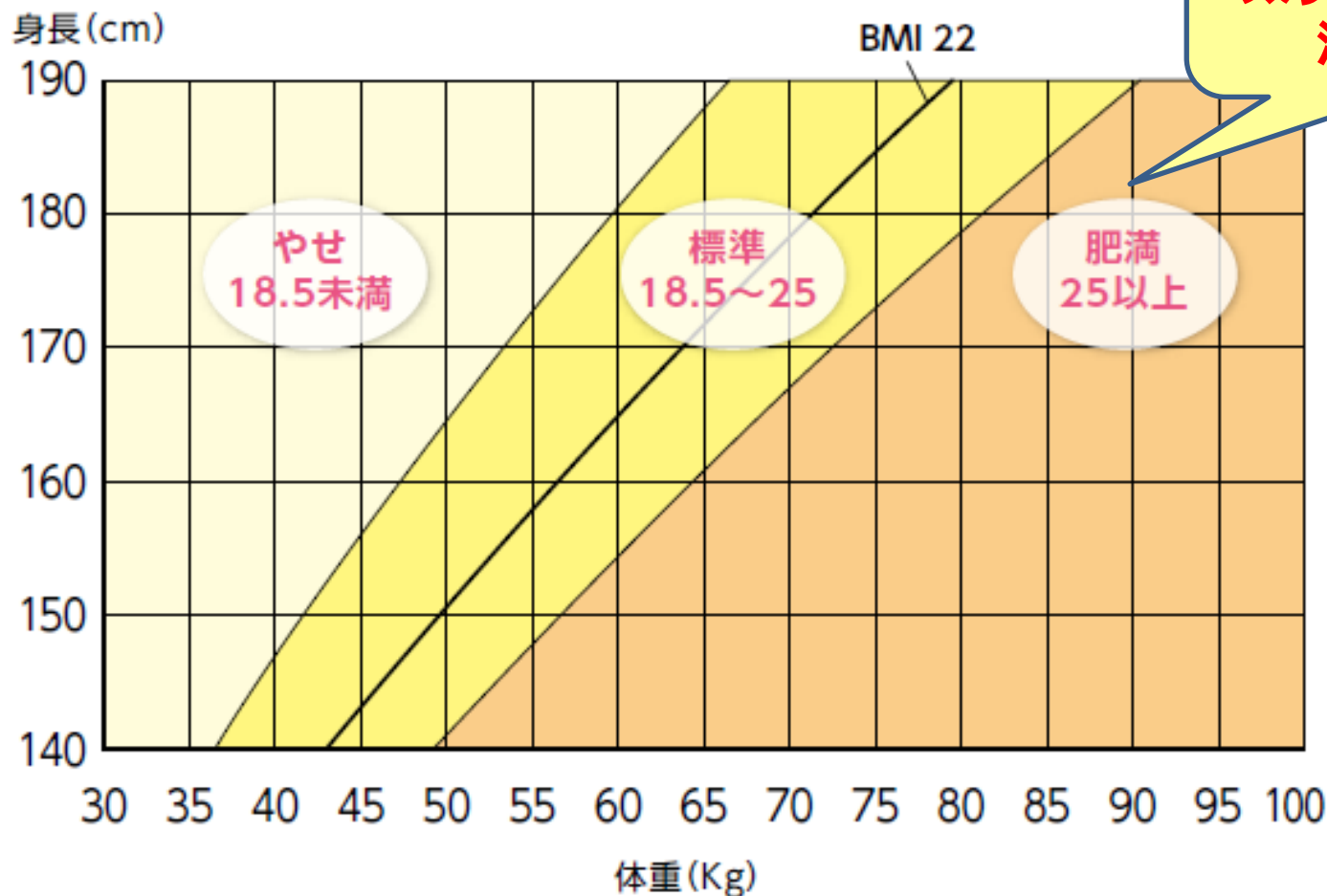
自分の適正体重(標準体重)はどのくらい？

標準体重 = 身長 m × 身長 m × **22** = Kg

最も病気に
かかりにくいと
されています

自分のBMIはどのくらい？

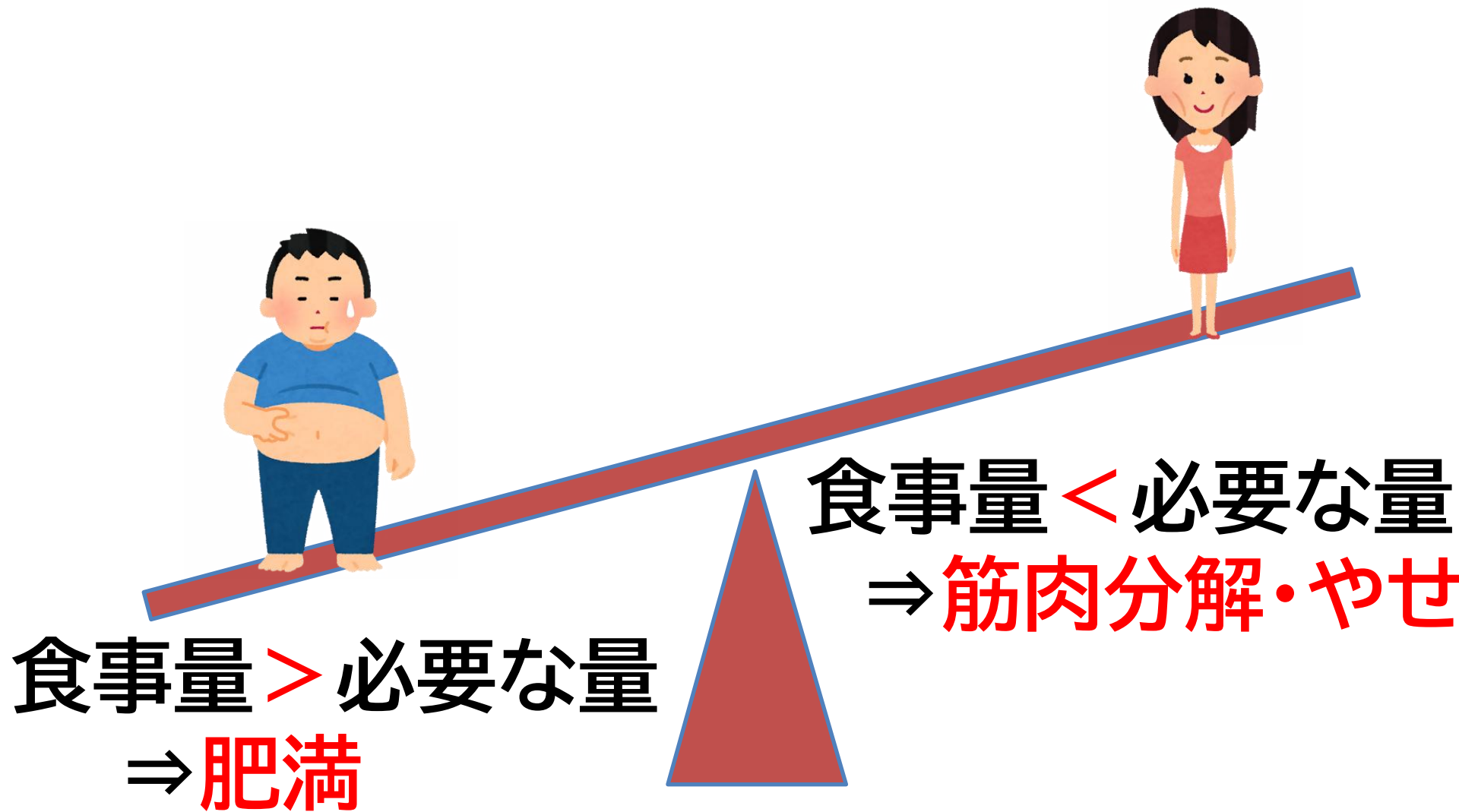
BMI 早見表



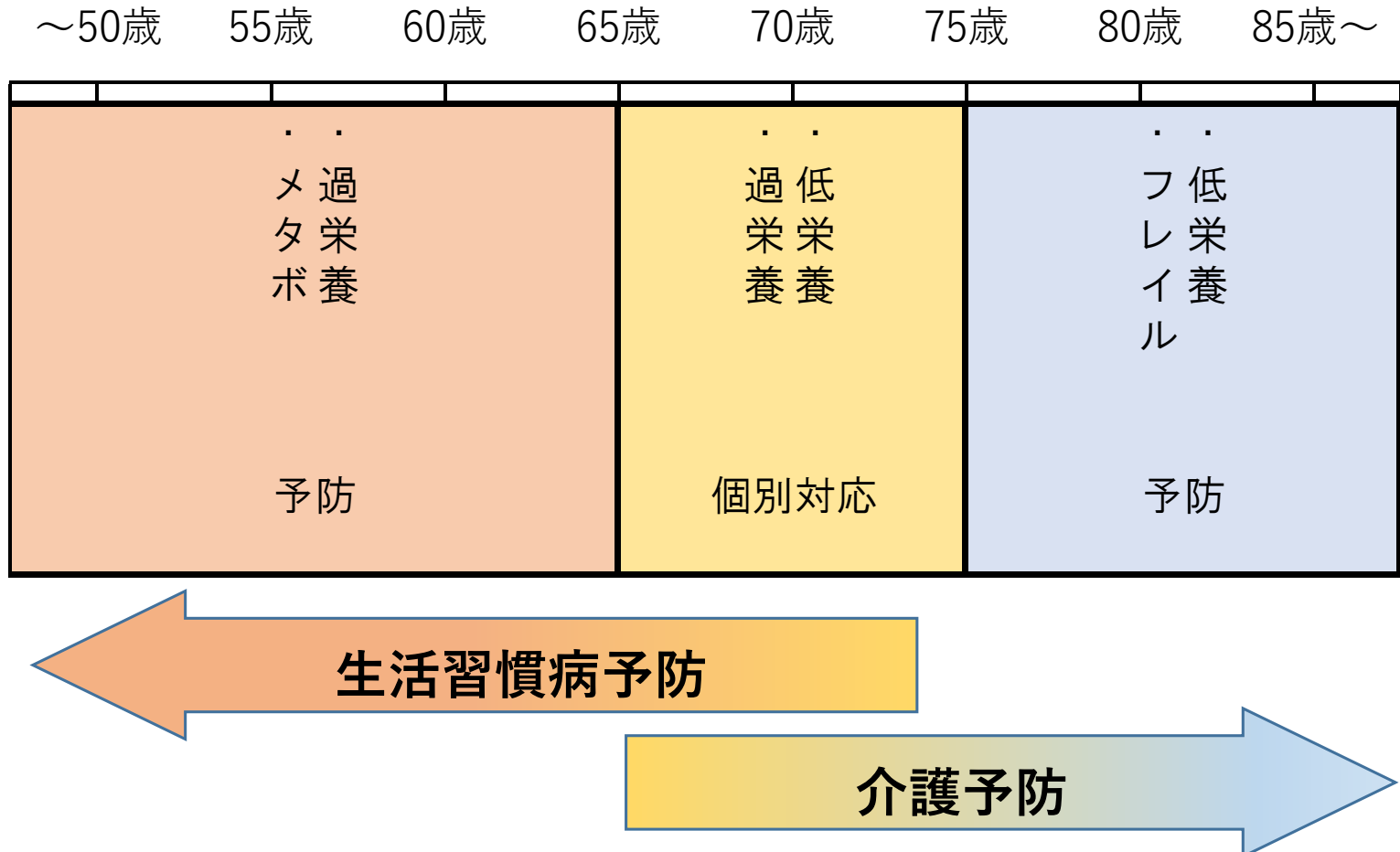
やせすぎたり
太りすぎないように
注意して！



健康な食事で大切なのは **量とバランス**



年齢別栄養管理の ギアチェンジとグレーゾーン



年齢に合わせた健康づくり

		壮年期 (40～64歳) 	高年期 (65歳から) 
目標		生活習慣病の予防	老化予防＝機能的健康の維持
ポイント		メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常)	虚弱(フレイル)
生活習慣	食事	摂り過ぎに注意、野菜はしっかり	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり
	運動	エネルギーを消費(有酸素運動)	筋力・足腰をしっかり維持(筋トレ)
	嗜好品	タバコはNG、お酒は適量	タバコはNG、お酒は適量
	睡眠	十分な睡眠	昼夜のリズム、まとまった睡眠
	社会	働き過ぎやストレスの解消	積極的に社会参加

青壮年期
の方へ

無理なく内臓脂肪を減らすためには

◎目標体重を決める

BMI25以上30未満の人は、まず現在の体重の5%減らす。

BMI30以上の人は、現在の体重の10%減らす。

◎1kgの体脂肪を減らすには、7,000 kcal減量

$7,000\text{kcal} \div 30\text{日}(1\text{か月}) \div 200\text{kcal}(1\text{日})$

食事
で
減らす？

運動
で
減らす？

1日に200kcalの
減量が必要



引用：私の健康記録

菓子・嗜好飲料は？

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)

	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal	
ところてん 1皿(110g) 3kcal	まんじゅう1個 (35g) 90kcal  あめ3個 (20g) 80kcal チョコレート1/4枚 (15g) 80kcal ゼリー1個 (40g) 60kcal スポーツドリンク1缶 (250ml) 50kcal 缶コーヒー1缶 (250ml) 95kcal  サイダー1缶 (250ml) 100kcal	カステラ1切 (50g) 160kcal  ポテトチップス小1袋  あんぱん1個 (60g) 170kcal  プリン1個 (110g) 170kcal  練りようかん1切れ  クリームパン1個 (60g) 180kcal  あんみつ1皿 (60g) 180kcal	 シュークリーム1個 (90g) 210kcal  クッキー2枚(50g) 220kcal  どら焼き1個 (85g) 240kcal せんべい2枚 (65g) 245kcal  チョコロネ1個 (80g) 245kcal ジャムパン1個 (100g) 295kcal デニッシュペストリー1個	 チーズケーキ1個 (100g) 350kcal  ショートケーキ1個 (150g) 390kcal  アイスcream1皿 (155g) 400kcal  メロンパン1個 (120g) 460kcal	

間食を選ぶポイント

- 1日1回まで
- 1回の量は小袋1つ程度
(1日200kcalを目安に)
- よく噛む必要がある素材で



高年期
の方へ

フレイル予防

栄養

食事の改善



フレイル予防 3つの柱

身体活動

ウォーキング・ストレッチ
など

社会参加

趣味・ボランティア・就
労など

健康寿命を延ばす！

フレイル予防 ～食事編2～

最近、ちょっと体重が減った



お茶や汁物でもむせる



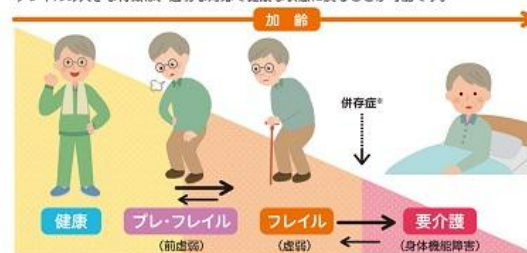
外出する回数が減った



あなたは、気になりませんか？
それ、「フレイル(虚弱)」かも!?

フレイル(虚弱)とは!?

老化に伴う様々な機能の低下により、健康障害を起こしやすくなり、要介護状態になる危険性が高い状態です。
フレイルの大きな特徴は、適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。



発行：令和3年2月
岐阜県保健医療課・保健所



高年期
の方へ

筋肉量をチェックしてみましょう！

サルコペニアは、筋肉の量が減り、筋力が衰えていく老化現象です。自分で簡単に見つけることができるので、さっそくやってみましょう。

指輪っかテスト

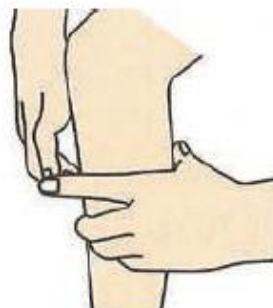
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

両手の親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まります。

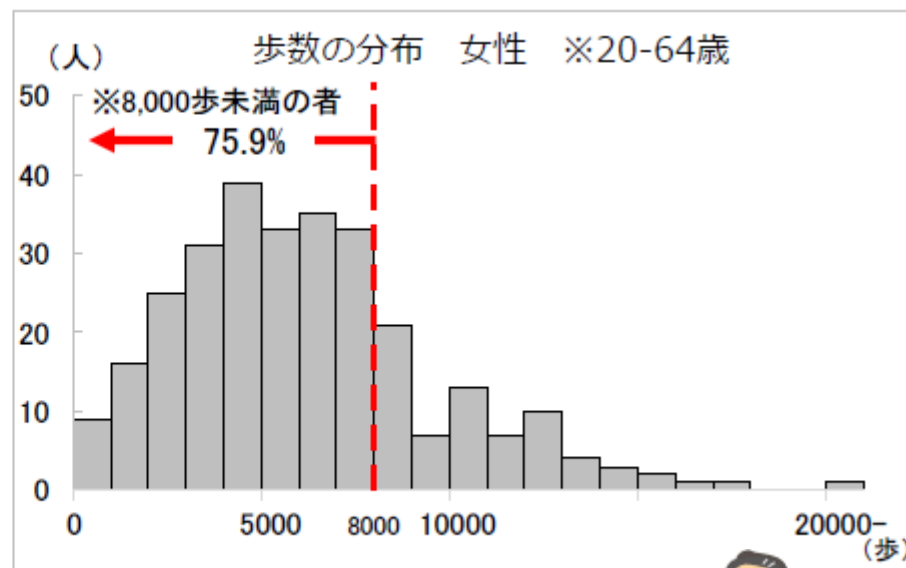
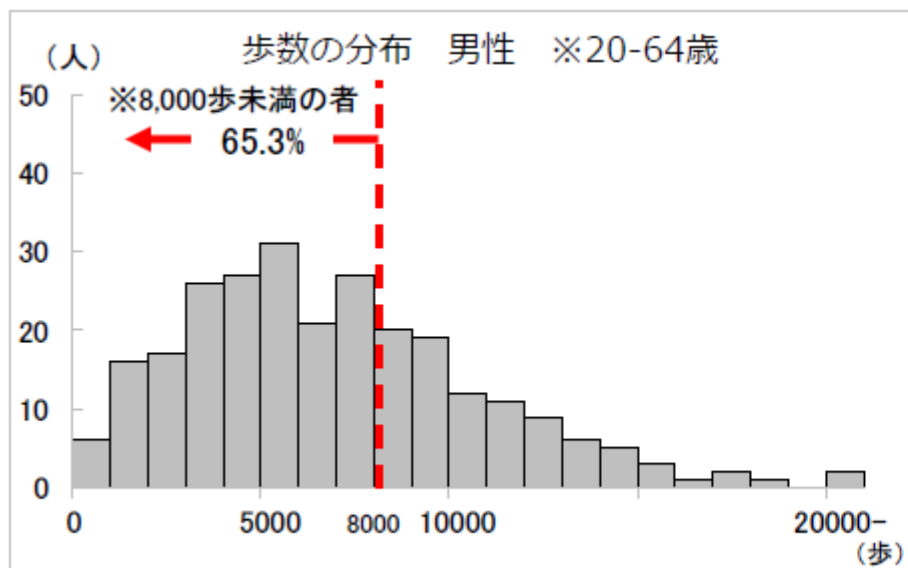
歩いたり体を動かして筋力を維持しましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者の食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」

県民栄養調査結果－身体状況－ 歩数の状況

○20～64歳の歩数の平均値は**男性7,042歩**、**女性6,025歩**であり、65歳以上では**男性4,954歩**、**女性4,036歩**です。

○1日の歩行数の目標値に達していない人は、成人**男性は約7割**、成人**女性は約5割**です。



※生活習慣病予防等の観点から健康日本21（第三次）で設定された目標値

1日当たりの目標値(20～64歳)

男性・女性 8,000歩以上

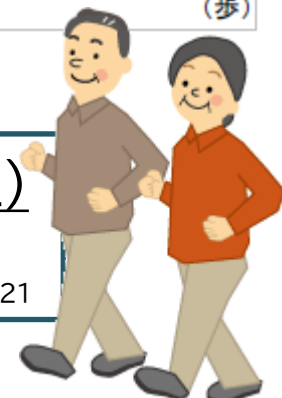
※第4次ヘルスプランぎふ21

1日当たりの目標値(65歳以上)

男性・女性 6,000歩以上

※第4次ヘルスプランぎふ21

資料：令和4年度県民栄養調査



200kcalの運動は？

家庭菜園、草むしり（75分）

ゆっくり歩く（100分）

急ぎ足で歩く（50分）

自転車をこぐ（65分）



歩き方の注意

- ◎背中はずっと伸ばし、前かがみにならない
- ◎手は軽く握る
- ◎腕はスピードに合わせて楽に振る
- ◎かかとからずっと着地で

準備運動をする

痛いと思ったらやめる

車に注意(夕方からは夜光タスキを)

高血圧や心臓病の方は医師に相談



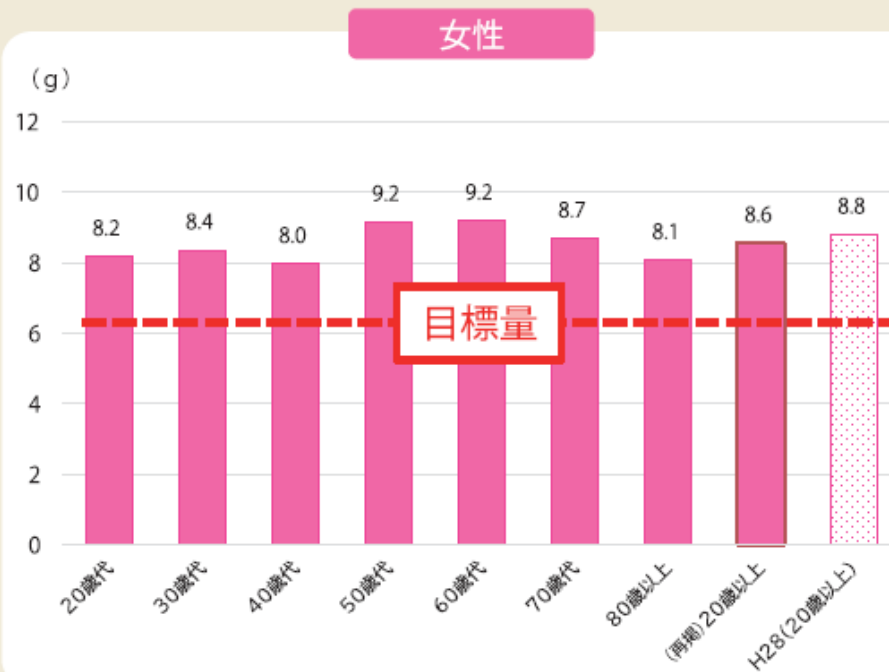
1日の食塩摂取目標量(15歳以上)
男性:7.5g未満 女性:6.5g未満
※日本人の食事摂取基準(2025年版)

小さじ1 = 6g



○成人1人の1日当たりの食塩摂取量は、男性9.7g、女性8.6gです。いずれの年代も目標量より多くとり過ぎています。

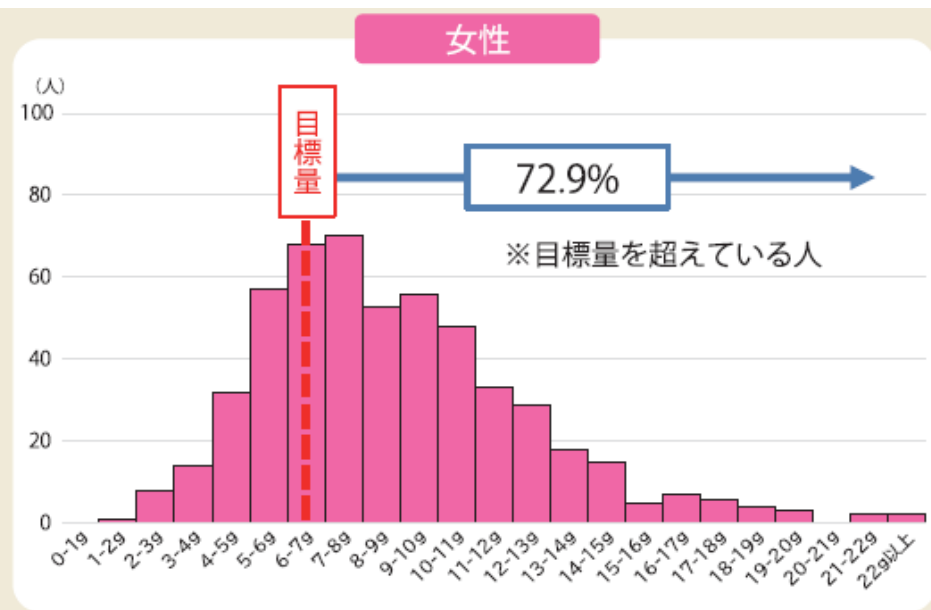
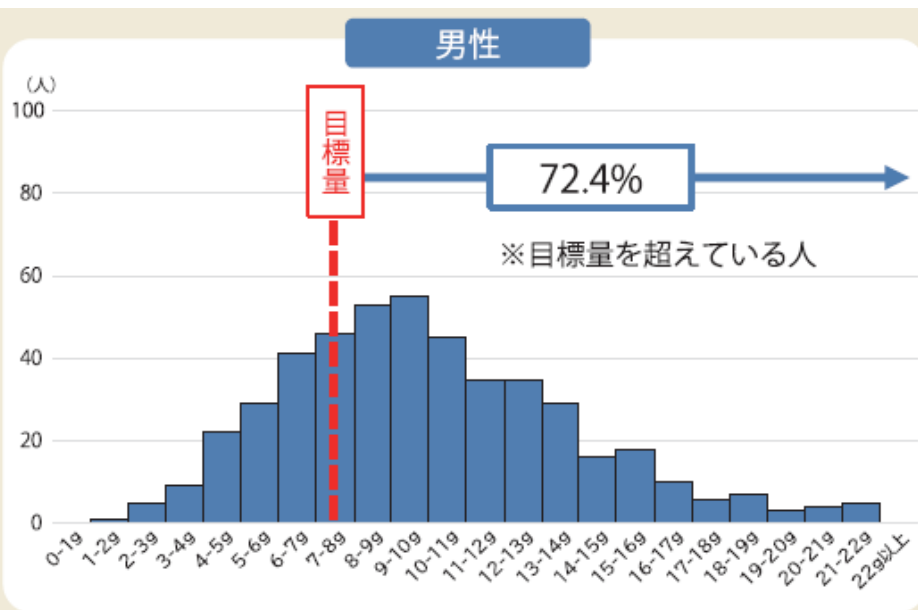
食塩摂取量の平均値(20歳以上)



県民栄養調査結果－栄養・食生活に関する状況－ 食塩摂取量

○男女ともに7割の人が食塩をとり過ぎています。

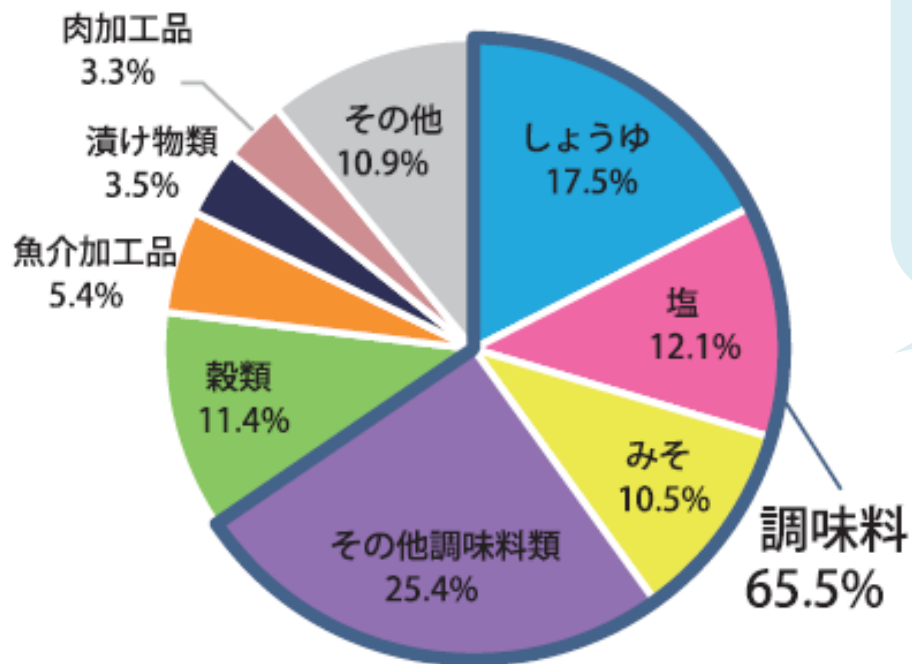
食塩摂取量の分布



○食塩の摂取について気をつけていない理由は、
男性は「自分で食事を作らないから」
女性は「現在健康上もないがいないから」と回答した割合が最も高いです。

県民栄養調査結果－栄養・食生活に関する状況－ ①食塩摂取量 ～食塩のとり方～

食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）



調味料からの
摂取が**約7割**

小さじ1杯に含まれる食塩相当量

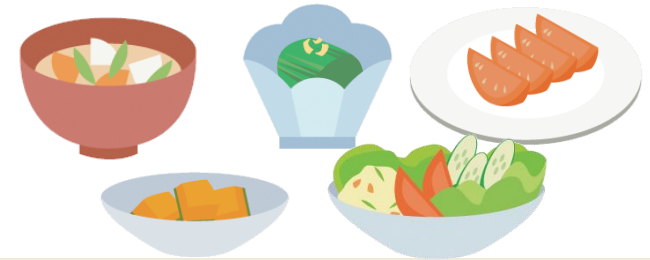


県民栄養調査結果－栄養・食生活に関する状況－ 野菜の摂取量

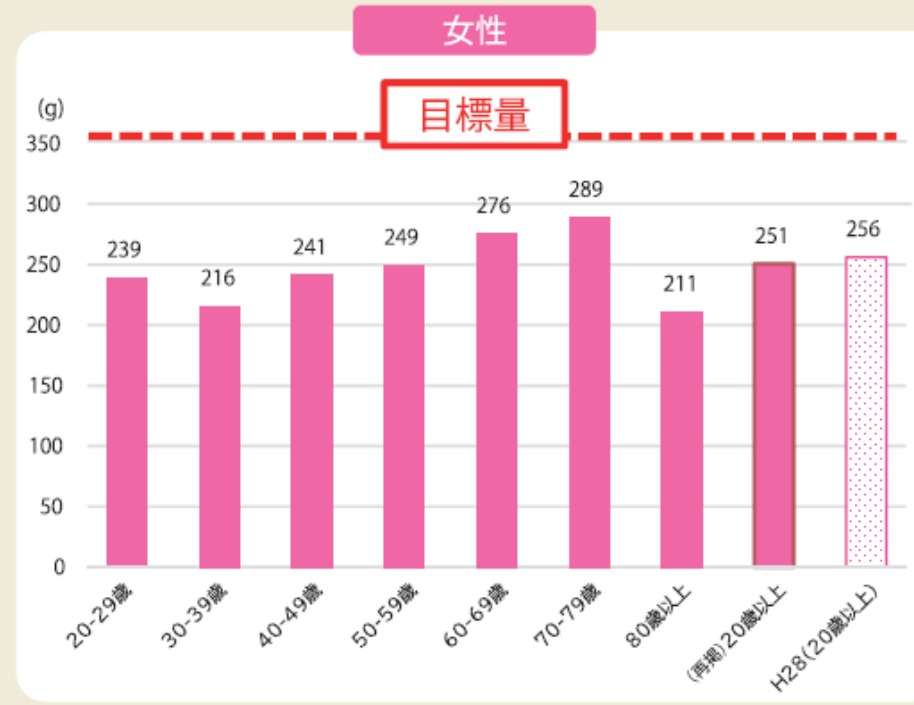
○1日あたりの野菜摂取量の平均は男性278g、女性251gです。男女ともに30歳代、80歳代の摂取量が特に少ない状況です。

1皿野菜70g×5皿

野菜摂取の目標量は、**350g**！



野菜摂取量の平均値



あと一皿が足りません。



トマトなら半分
なすなら1本



1日野菜70gの場合「5～6皿」を食べる

※重量は一例です。



具だくさんのみそ汁
75g



ほうれん草のおひたし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g

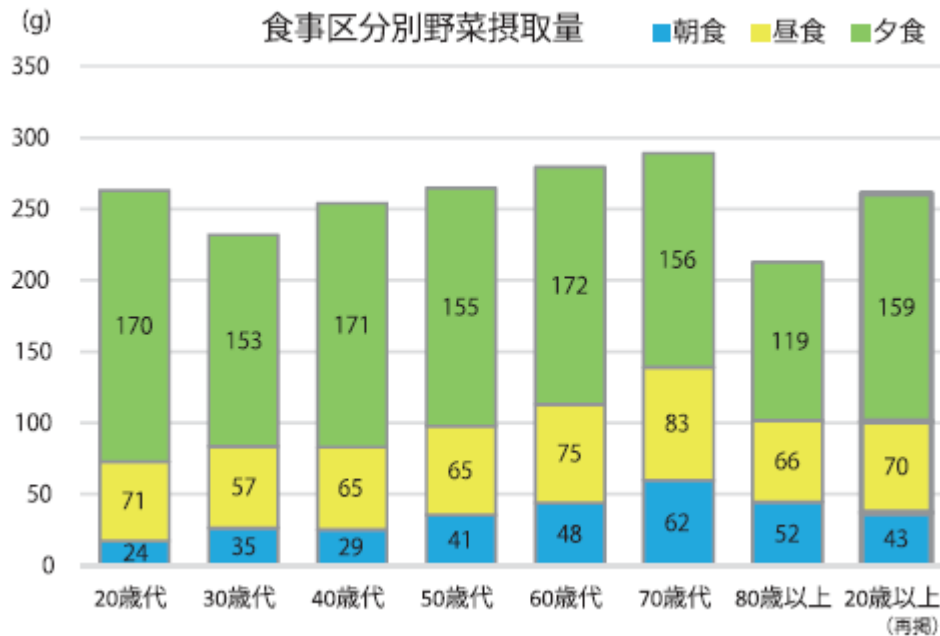


冷やしトマト
100g



かぼちゃの煮物
100g

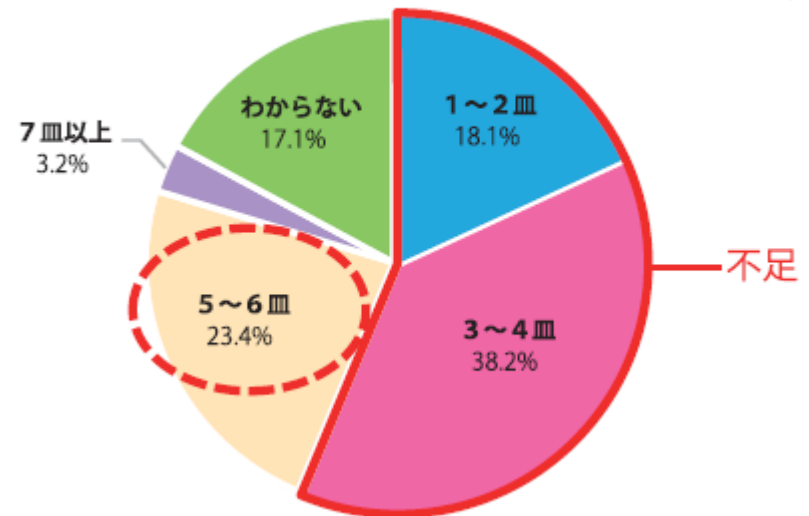
調査結果－栄養・食生活に関する状況－ 野菜摂取量 ～野菜のとり方～



朝食・昼食に
野菜を食べる量が少ない

1日に食べることが望ましい野菜の量の認識

※1皿は小鉢1皿分 (約70g)



- 望ましい野菜の摂取量を知っている人は約2割です。
- 約半数が不足しら量を望ましい量と誤って認識しています。

簡単野菜レシピなどの情報発信中！

ぎふ野菜ファーストのInstagram

岐阜県のホームページや公式Instagramでは、
管理栄養士のレシピを公開しています。ぜひご覧ください。



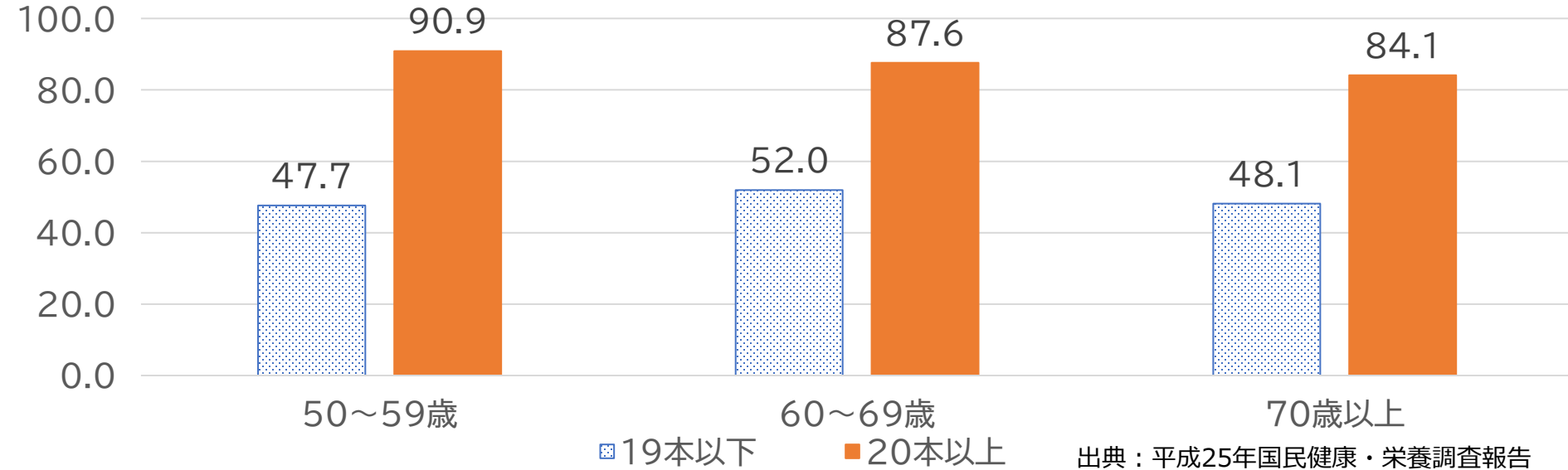
岐阜県公式
ホームページ



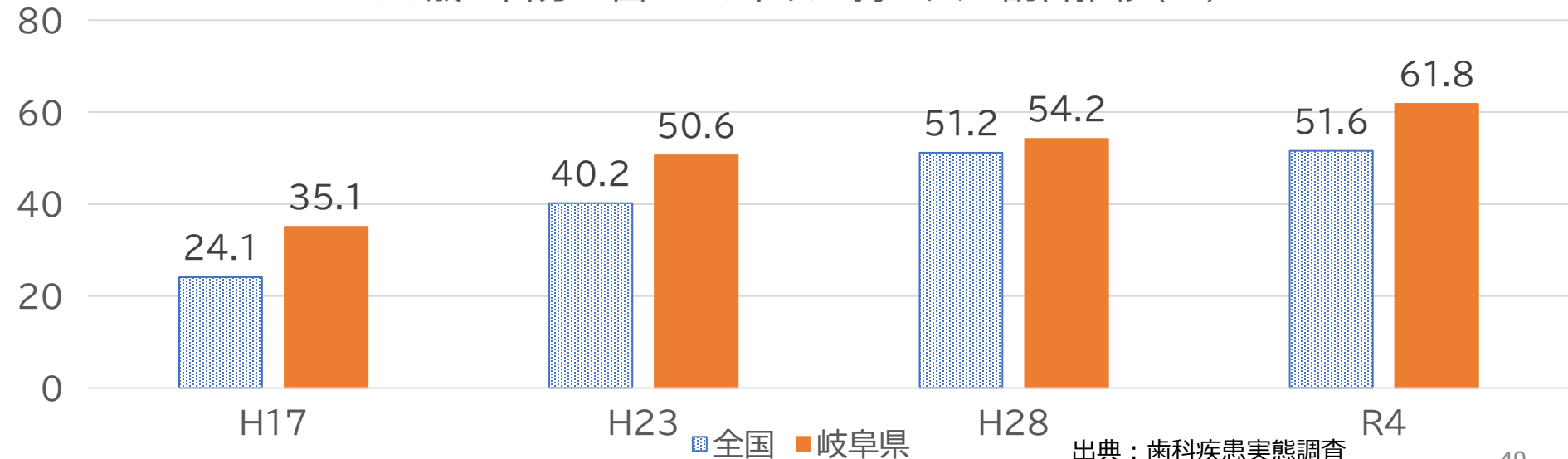
皆さんのおすすめ 野菜レシピも「#ぎふ野菜ファースト」
をつけてInstagramに投稿してください！

歯が20本以上あると何でもかんで食べられる

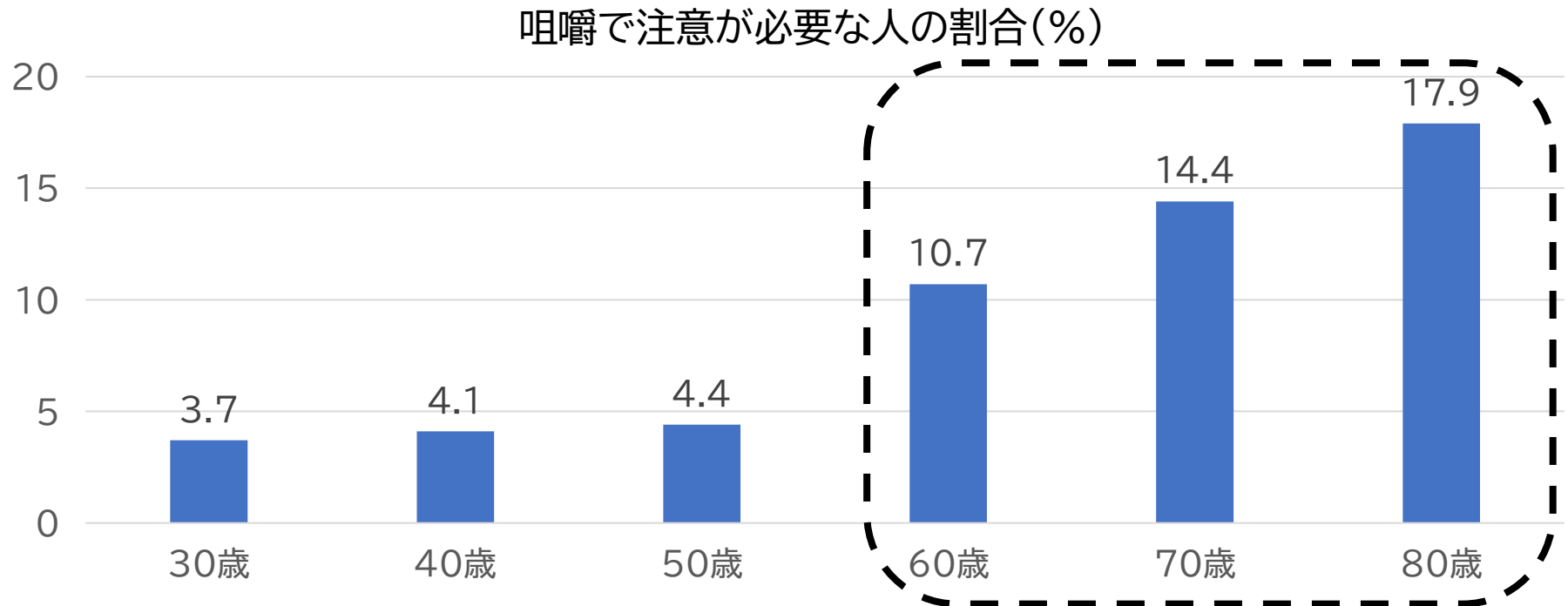
歯の本数別「何でもかんで食べることが出来る」人の割合(%)



80歳で自分の歯を20本以上持つ人の割合推移(%)



オーラルフレイル予防で健康を維持しよう



出典：令和4年成人歯科疾患実態調査

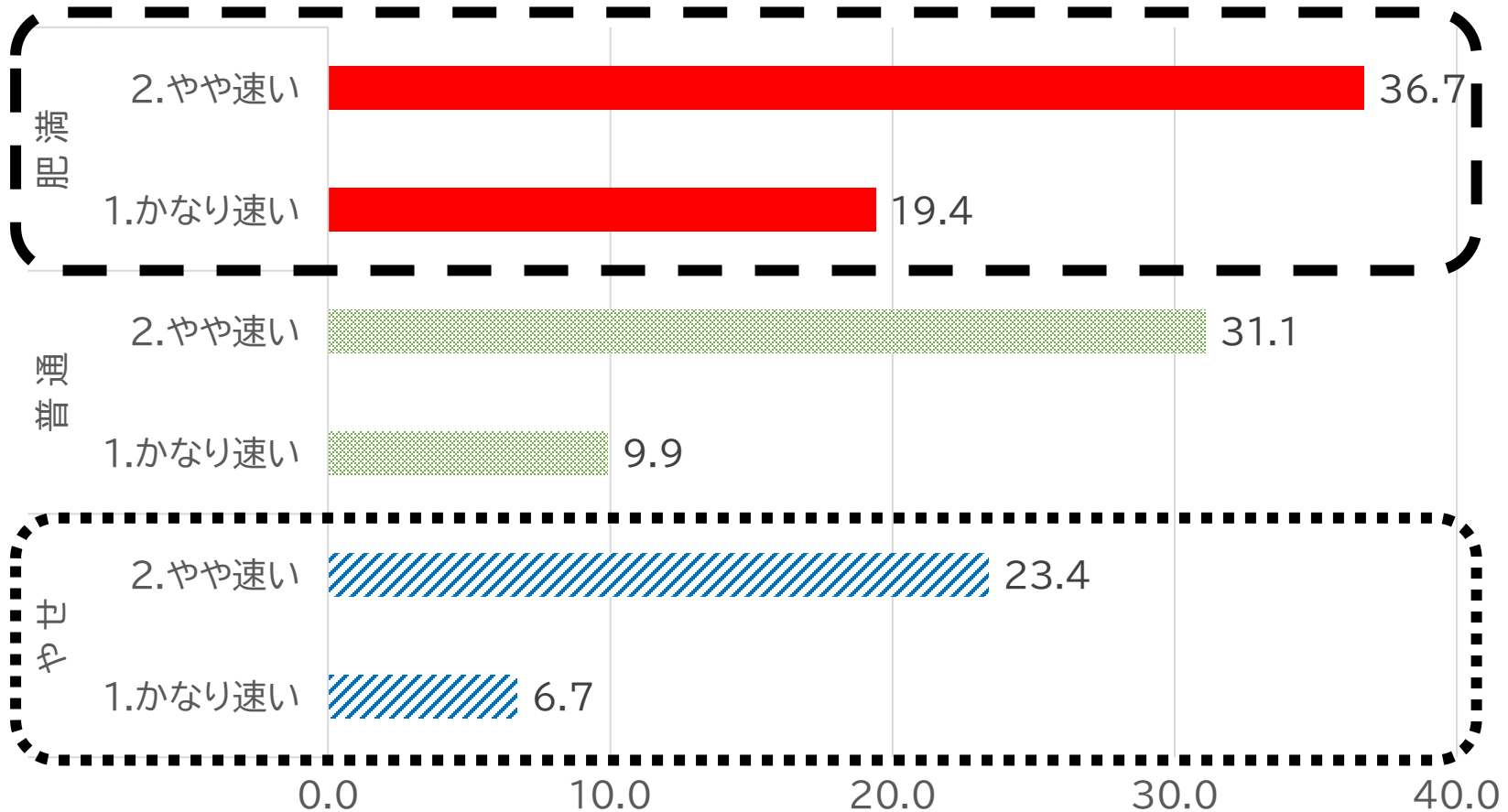
噛めなくなると食欲低下や栄養低下につながります。

咀嚼力が低下すると、唾液も分泌されにくくなり、おいしく食べようとする意欲も減ってきます。食べる意欲が低下すると栄養が十分に取れなくなるので、全身状態にも影響が出てきます。

目指せ30回！よく噛んで肥満を予防しよう！

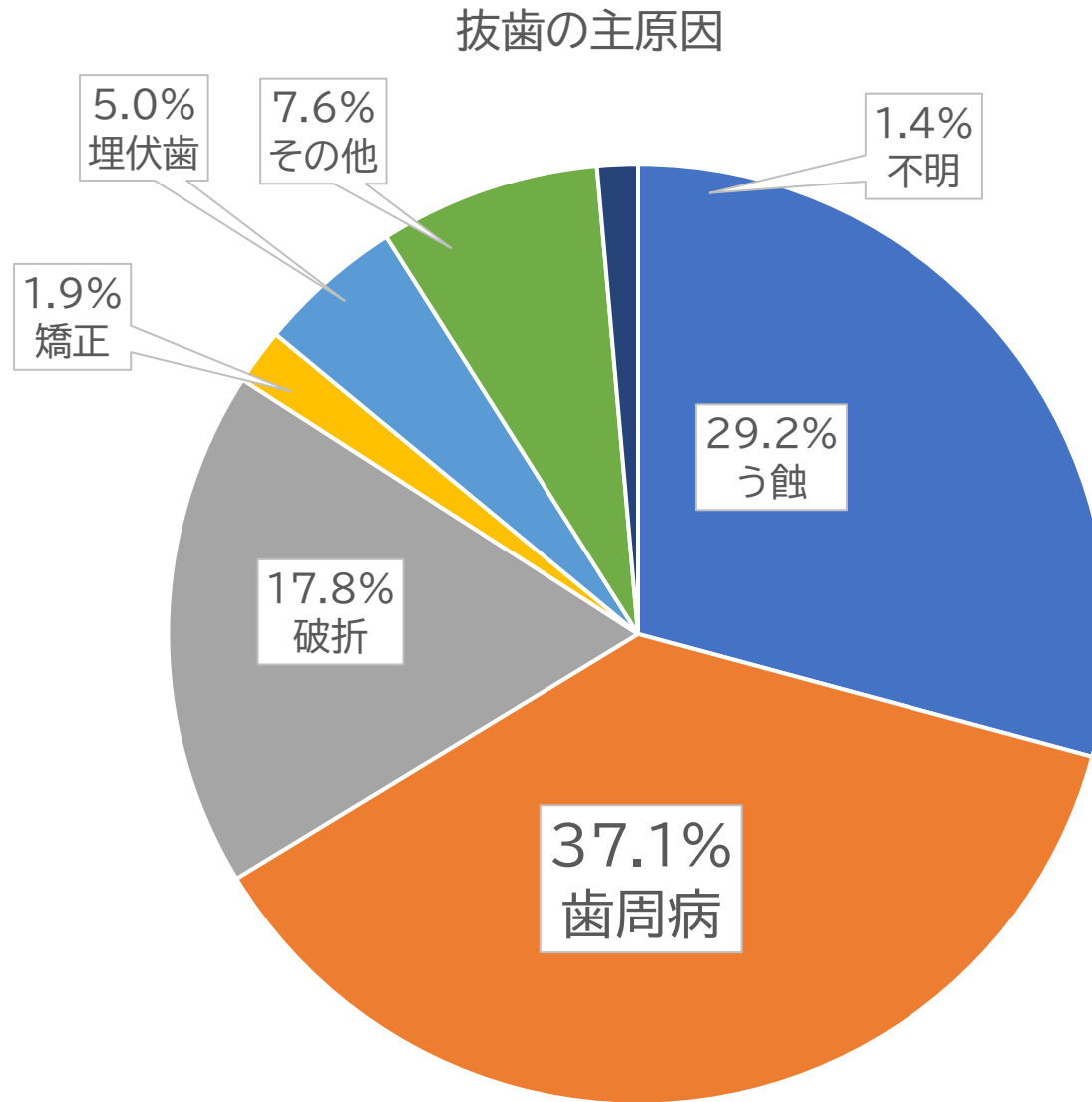
速(早)食いは肥満のもと！！

体型別に見た速食いの割合(%)



出典：平成21年国民健康・栄養調査報告

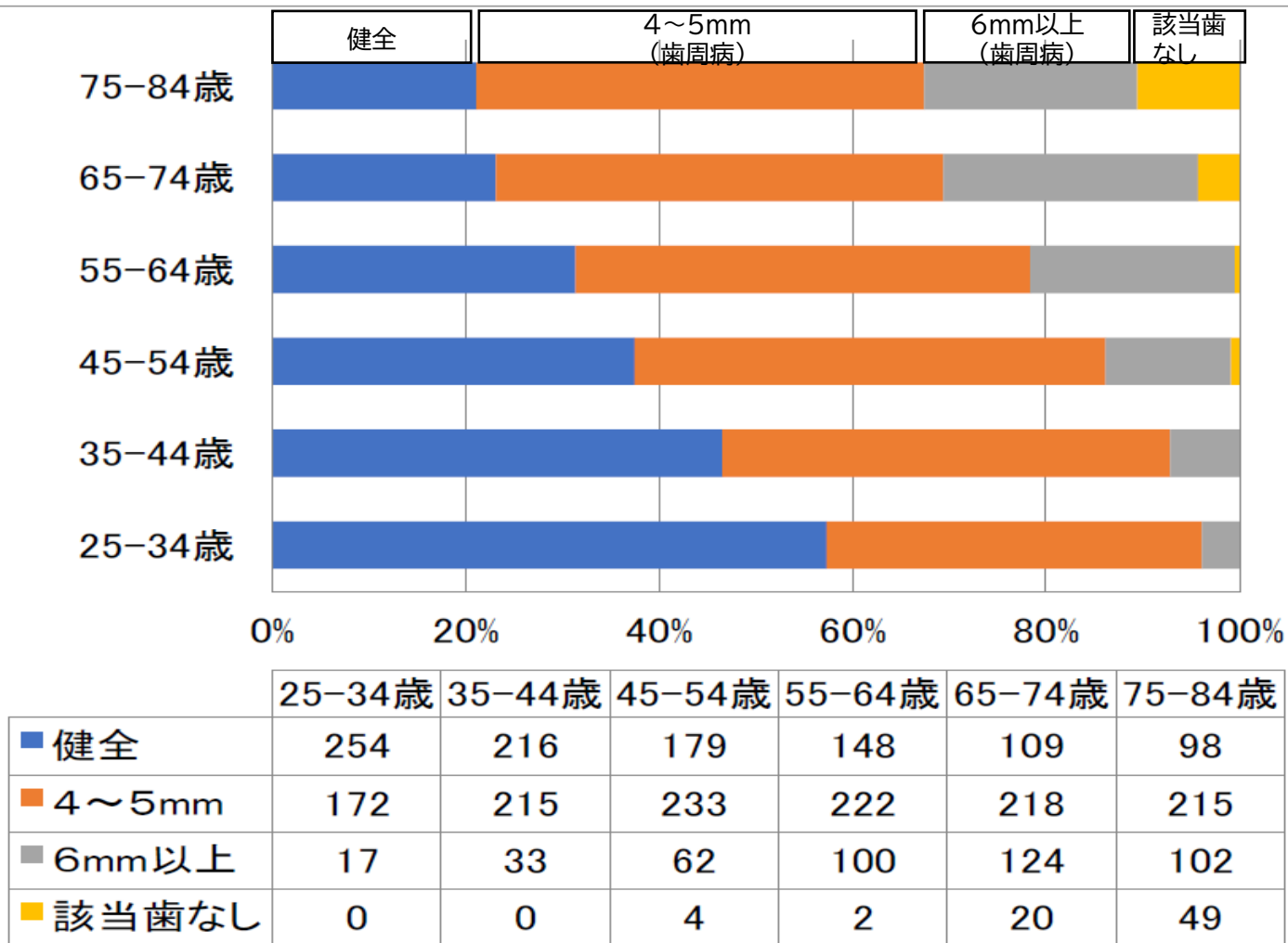
歯を抜く原因で最も多いのは歯周病！



出典：第2回 永久歯の抜歯原因調査（8020推進財団）

歯周病になる人は30代以降増加します

2) 4mm 以上の歯周ポケットを有する者の割合(%) (表の数値は人数)



出典：令和4年度岐阜県成人歯科疾患実態調査

歯周病は重症化すると歯が抜け落ちたり、
歯を抜く原因や口臭の原因になります。



歯周病予防は
歯の喪失や口臭
の予防になる！



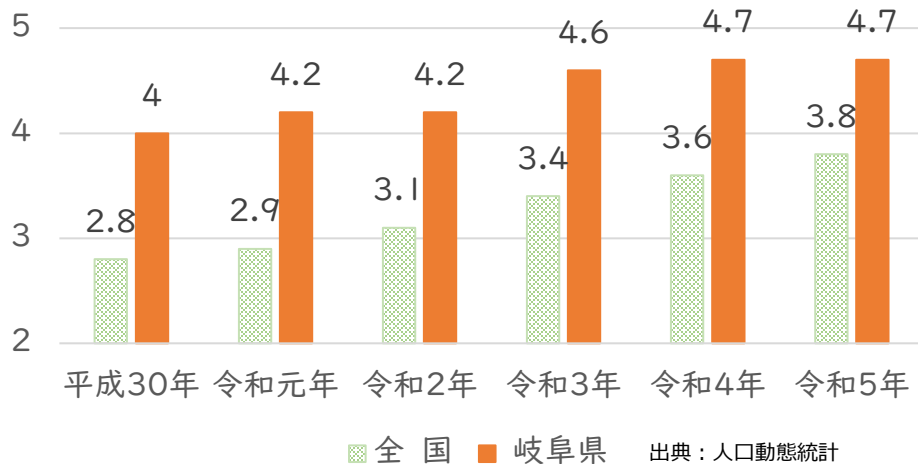
口臭
あるかしら

歯周病は万病のもと！歯周病を予防しよう



《肺炎(誤嚥性肺炎)》

誤嚥性肺炎が全死因に占める割合(%)



《狭心症・心筋梗塞》



《認知症》



《糖尿病》



歯周病



《早産・低体重児出産》



お口の健康を保つ方法 1

1. 歯周病検診の受診

多くの市町村では、節目健診(20,30、40、50、60、70歳等)を行っています。

2. ぎふ・さわやか口腔健診の受診

市町村では、75歳以上の方々を対象に口腔機能等をチェックする健診を行っています。

3. かかりつけ歯科医院の定期受診

自分ではみがき残してしまうところを歯石除去や歯面清掃で定期的にケアしてもらいましょう。



飲込み状態の確認

30秒の間に何回 唾を飲込めたか数える。

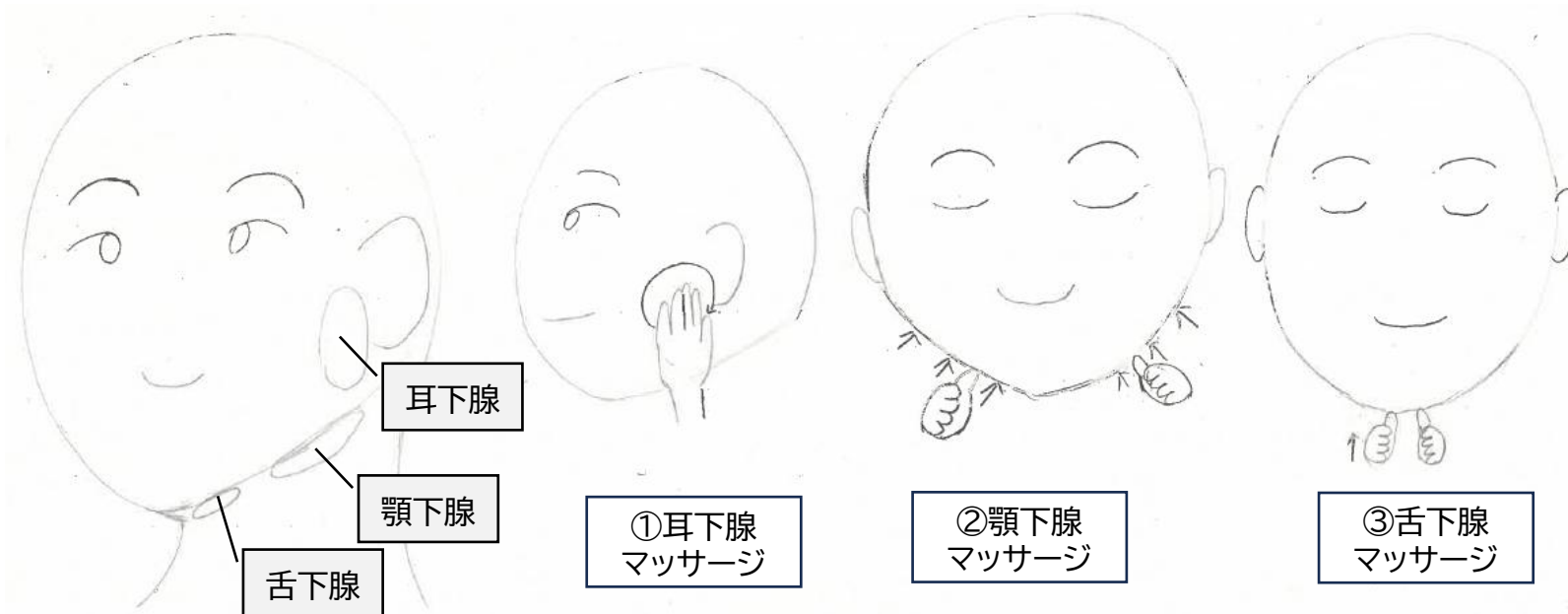
- ①「のどぼとけ」に人差し指と中指の2本をあてる。
- ②唾を飲込んだ時に「のどぼとけ」が当てている指よりも上にあがり、戻ったら1回とする。
- ③指の位置が動いてしまわないように気を付ける。

お口の健康を保つ方法 2

お口の体操

1. 唾液腺マッサージ(3大唾液腺)

- ①耳下腺マッサージ: 指数本を耳の前(上の奥歯当り)に当て、3回程度円を描くようにマッサージする。
- ②顎下腺マッサージ: 顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。
各ポイントを3回程度行う。
- ③舌下腺マッサージ: 顎の中心当たりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、3回程度上方向にゆっくり押し当てる



お口の体操

2. パタカラ体操

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

「パ」「タ」「カ」「ラ」の発音をそれぞれ3回行う。

ご清聴
ありがとうございました

