

げんきまる

ずっとそばに。笑顔と元気をささえたい。

No.71



P2-P4 特集

歯科健診の今後の展望について

兵庫県保健医療部健康増進課

歯科口腔医務官/医学博士 時岡 早苗

P5 新しい仲間が入会しました

P6 Healthy Life Cooking

P7 NEWS & TOPICS

- 町ぐるみ健診会議開催
- 健診従事技術者研修会開催
- 健康経営優良法人2025の認定
- JA軟式野球大会で2年連続の1回戦勝利

P8 健診会場インフォメーション

お任せください!事業所健診は、JA兵庫厚生連へ

歯科健診の 今後の展望について

兵庫県保健医療部健康増進課 歯科口腔医務官/医学博士
ときおか さなえ
時岡 早苗

【経歴】東京大学医学部附属病院、神戸大学医学部附属病院 歯科口腔外科を経て兵庫県へ入庁。兵庫県職員健康管理センター職員診療所 医長、健康増進課参事などを歴任。現在は歯科口腔医務官として、県民の健康づくりに尽力している。

国民皆歯科健診の 概要と制度化に 向けた動き

2022年6月、「生涯を通じた歯科健診の具体的な検討」という文言が骨太の方針に盛り込まれ、「国民皆歯科健診」が大きな注目を集めました。これは、子どもから高齢者まで、誰もが生涯を通じて歯科健診を受けられる機会を提供しようとするもので、この国民皆歯科健診は国民の義務ではなく任意であり、現在高校まで義務化されている歯科健診を、全国民が受けられるような体制を目標としています。費用は国がその一部を支援する方向性が示されています。

国民の受け止めも前向きで、1万人の調査では8割以上が賛成し、「むし歯や歯周病の早期発見・早期治療」「全身の健康につながる」といった回答が寄せられました。一方で、制度実現には法改正や人材確保、財源などの課題があり、現在は国の議論と並行して、自治体の取組が重要な役割を担っています。

国民皆歯科健診

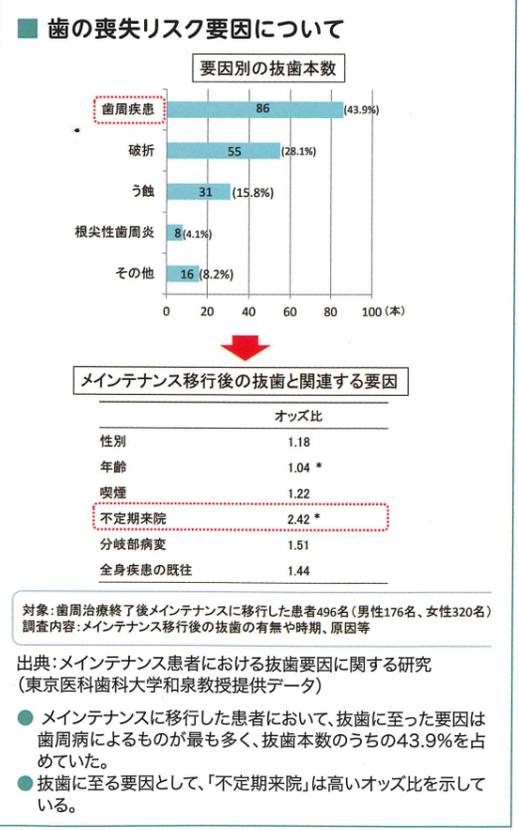
2022年6月の報道で話題になった「国民皆歯科健診」とは？
「生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)の具体的な検討」という文言が骨太の方針に盛り込まれた。これは、子どもからお年寄りまで誰もが歯科健診を受けられるしくみ。

歯科健診がもたらす 健康長寿への効果

歯科健診の必要性はデータからも明らかです。平成28年の調

査で80歳時点の平均残存歯数は、定期健診を受けている人が16本であるのに対し、受けていない人は7本にとどまっています。歯が20本未満になると、医療費の増加や食の楽しみが低下するなど生活の質(QOL)にも影響が及びます。

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は様々な全身疾患に影響するほか、特に「不定期来院」は抜歯に至るリスクが高く、定期的な受診が歯の保存に直結します。また、歯を失った人は、脳卒中や心血管疾患へ全死因の死亡リスクが約2倍に高まることから、歯と口の健康は健康長寿の基盤であるといえます。



若年層に 広がる課題と 兵庫県の実践例

むし歯や歯周病はある程度進行すると自然治癒しないため、若年期からのケアの積み重ねが不可欠です。しかし日本では、20代・30

若い世代が気にする体のパーツは？

からだで定期的にお金をかけてメンテナンスをしているところ



健診後、受診行動に直結しやすい世代は？

歯科健診を受けた後、最も歯科受診行動につながりやすいのが**20~35歳**の若年層。若年者の**2~3割**が歯周病という報告もあり、受診による予防効果に期待。

代の歯科健診の受診率が低く、若者の口腔環境の悪化が進んでいます。歯への関心は他の身体部位に比べ低い一方、歯科健診を受けた若年層は、その後の受診行動につながりやすい特徴があります。

兵庫県では平成30年に大学生の歯科健診を実施し、受診後約3割が定期受診につながりました。さらに、若者に届く啓発として、お笑い芸人・ジャルジャルを

起用し、歯科健診とセルフケアを啓発する情報発信を図っています。



Check Us

公式サイト

Follow Us

公式Instagram

健診の現状と かかりつけ歯科医の 役割

兵庫県では、歯周病を有する者の割合が増加傾向にあり、特に20代・30代で顕著です。一方過去1年以内の歯科受診率は令和3年で約6割で、国民の半数以上は年1回何らかの歯科受診をしています。

「かかりつけ歯科医」を持つことの効果は明確で、定期的に通院しているとむし歯になりにくく、

日本歯科医師会「歯科医療に関する生活者意識調査」2020年



歯科医院などでの健診や治療を「早くやっとならば良かった…!!」と後悔している人は、30代で約8割!

- 口臭が気になる
- 食べ物が歯に挟まりやすい
- 20代の頃より歯ぐきの色が悪くなったように見える…は注意信号

65歳以上では8020達成率にも大きな差が見られます。継続的な受診によるフォロアップと、適切なセルフケアがあなたの歯を守ります。

新しい仲間が入会しました

令和7年4月入会

(健診普及課)

Q1 プロフィール

4月より健診普及課に配属となりました坂口拓矢です。どんな時も笑顔で対応できるように頑張りますのでよろしくお願いたします。私は小中学校を野球、高校はテニス、大学はクルージング部に所属し、様々なスポーツを経験してきました。趣味はもちろんスポーツで特に野球とバスケットボールが好きですが、最近では釣りやキャンプなどの落ち着いた時間を楽しむのもいいなと感じています。

Q2 今後の抱負

日々成長をし続けられるように努力を怠らない人間になりたいと思っています。今は医療関係の知識や保険に関することなどわからないことだらけですが、少しずつ確実に学んでいきます。今後職員として勤務する上でこの一年でいかにたくさんの知識を蓄え、経験を積めるかが重要だと考えています。今後は、健診普及課の職員として恥ずかしくない対応ができるように努めて参ります。

令和7年4月入会

(検査課)

Q1 プロフィール

3月に大学を卒業し、4月から臨床検査技師として働いています。高校生の時、アメリカンフットボールをしていたので体力には自信があります。また、お酒が好きで、休みの前日には友達と飲みに行くことをとても楽しみにしています。さらに最近、胸を張れる得意料理を持ちたいと思い、日々「最強のハンバーグ」のレシピの考案に頭を悩ませています。

Q2 今後の抱負

入会后、先輩方から指導を受けながら技師としての業務に携わっていますが、まだまだ先輩方の足元にも及びません。まずは、早く一人前になって、しっかりと戦力として認められるようにしたいです。今後は、健診現場全体を広い視野を持って行動し、「丁寧」かつ「迅速」に対応することで、受診者様がまた来年も健診へ行こうと思っただけのように努めていきます。

令和7年5月入会

(検査課)

Q1 プロフィール

5月より臨床検査技師として働いています。兵庫県で生まれ育ったこともあり、これまでお世話になった兵庫県民の皆さまの健康維持に貢献したいという思いから臨床検査技師を志しました。そういった思いを大切にしながら働くことができる本会に入会できたことを、大変嬉しく思います。休みの日にはドライブに出かけたり、家でアニメやゲームをして過ごしています。

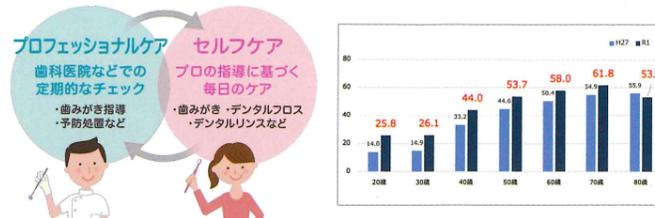
Q2 今後の抱負

今は先輩方の手厚いご指導の下、健診業務を日々学ばせていただいております。まだまだ覚える事は沢山ありますが、丁寧かつ迅速な対応ができるように努力して参ります。また常に広い視野をもって受診者様と接することで、安心して健診を受けて頂けるように心がけていきます。

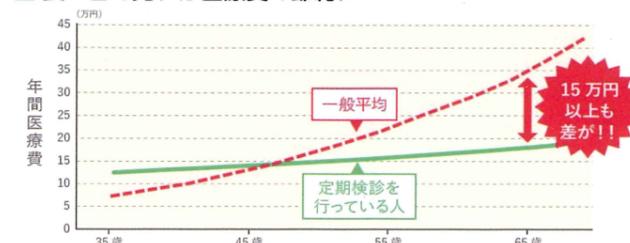
定期的な歯科健診は、医療費の削減にも寄与します。年3回以上歯科健診を受けている人は、受けていない人と比べ、年間の医療費が長い目で見れば15万円以上も節約できるというデータ

医療費削減効果と健診推進上の課題

プロフェッショナルケアとセルフケアで自分の歯を守る 歯周病を持つ兵庫県民の割合 (年齢階級別)



長い目で見れば医療費の節約に



夕があります。若年期の予防投資が、高齢になってからの医療費抑制につながります。国民皆歯科健診に対する国民の一番の不安は「費用」と「受診のしやすさ」です。「無料」「いつでもどこでも受けられる」「ネット申込可」といった工夫をこらし、誰もが気軽に歯科健診を受けて、効率よくご自身の健口を守り、幸せな人生を満喫していただきたいです。

国民皆歯科健診の真の目的

- 「病気の疑いやリスクを知る」ことで**的確な予防が可能に**
- 年に1回、自身のお口の状態を検査すると普段は意識していない歯や口の健康に**関心をもちやすくなる**
- それをきっかけに、**むし歯や歯周病について正しい知識を身につけること、そこから全身の健康維持につなげる**こと
- むし歯や歯周病を予防できれば**痛い思いをしなくて済む(歯にもお財布にも優しい)**

行政に求められる連携と今後の展望

特定健診との連携も有効な選択肢です。特定健診の問診項目「食事を含んで食べる時の状態」を活用し、「噛みにくい」と感じる人を歯科受診につなげることで、重症化予防や糖尿病

対策にも効果が期待できます。国民皆歯科健診の本質は、年1回の健診を通じて歯と口への関心を高め、全身の健康維持につなげることにあります。自治体には、住民の口元から地域の豊かさを支える役割が求められています。

町ぐるみ健診会議開催

2月19日(水)、農業会館にて県内のJA、市町、県などの健康管理担当者など50名が出席し、令和6年度の取り組みについて報告、7年度向け受診率の向上を目指し協議し、受診人数の増加に向けて意思統一をはかりました。

また、午後の部では講師として兵庫県保健医療部健康増進課 歯科口腔医務官 時岡医学博士を招き、「歯科健診の今後の展望について」と題して講演をいただきました。



健診従事技術者研修会開催

県内の地区ごとに健診に従事する臨床検査技師、看護師、保健師、栄養士、事務を対象に、新しい知識の習得と技術向上をはかるため健診従事技術者研修会を開催いたしました。

研修では、7年度の変更点と丁寧な受診者対応の習得を行いました。

また、感染対策の徹底など意思統一をはかり、これからも受診者の方々に親切・丁寧な健診を心掛け、気持ちよく健診を受けていただけるように努めてまいりたいと思っています。



健康経営優良法人2025の認定

経済産業省と日本健康会議が主催する健康経営優良法人認定制度の「健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)」において本会が健康経営優良法人として認定され、今回で3年連続の認定となりました。

今後も健康経営を推進し、快適な職場環境づくりに努め、継続的に認定を受けられるようにしていきたいと思っています。



JA軟式野球大会で2年連続の1回戦勝利

5月10日にJAグループ兵庫軟式野球大会に出場、1回戦はJA兵庫中央会と対戦し、打線が繋がって20-5で勝利しました。

続いて2回戦では強豪JA丹波ひかみと対戦し、13-3と残念ながら負けてしまいましたが、昨年に続いて2年連続で1回戦を勝利で飾ることが出来ました。



Healthy Life Cooking

冬になるとインフルエンザや風邪に罹りやすくなります。また、まだまだ油断できない新型コロナウイルスの感染の中、身体の免疫力アップが注目されています。免疫力を高めるためにはストレスを解消する、体温を高くする、適度に運動するなどいろいろな方法がありますが、特に毎日の食事を工夫することが大切です。食生活が乱れたり栄養が偏ったりしていると、いつの間にか免疫力が落ちてしまい、ウイルスに感染しやすくなるので注意が必要です。免疫力を高める食材(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・野菜・きのこ・発酵食品<納豆、キムチ、ぬか漬、ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油>)を積極的に摂ることで、病気に負けない体が作れます。そこで免疫力を高める食材を使った、簡単に作れる「免疫力アップ料理」を2品紹介します。

免疫力を高める食事で病気に強い体づくり!



大豆とえびのかき揚げ

1人当たりエネルギー/191kcal、たんぱく質12.5g、脂質3.7g、炭水化物25.3g、食物繊維2.9g、塩分0.2g

材料 2人前

- 大豆(水煮)..... 60g
 - えび(殻つき)..... 50g(2匹)
 - 小松菜..... 20g
 - 小麦粉..... 大さじ½杯(4.5g)
 - 揚げ油(サラダ油)..... 適量
- 揚げ衣
 - 卵..... 中½個(25g)
 - 冷水..... 50cc(カップ¼杯)
 - 小麦粉(振るっておく)..... 50g
 - めんつゆ(ストレート)..... 小さじ¼杯(4cc)

作り方

- ① えびは殻と尾をむき、背ワタを取り除く。4等分に切り、包丁の腹で軽く押す。小松菜は根元を切り、葉は縦に4等分に切ってから1cm大のざく切りにし、軸は1cm大のざく切りに切る。
- ② ボウルに大豆、えび、小松菜を入れて小麦粉(大さじ½杯)を全体に薄くまぶす。
- ③ 別のボウルに卵を割り入れて泡立て器で混ぜ、冷水とめんつゆを加えてさらに混ぜ、小麦粉を加え、たたくように混ぜ合わせ揚げ衣をつくる。②のボウルに食材全体にからむくらいの量の揚げ衣を加え、からませる。
- ④ ③を4等分にし、スプーンですくい取り、170℃の揚げ油に静かに入れ、時々返しながらかかりと揚げる。油をきって器に盛る。



れんこんのミルクジンジャースープ

1人当たりエネルギー/127kcal、たんぱく質4.5g、脂質5.5g、炭水化物14.9g、食物繊維1.3g、塩分0.7g

材料 2人前

- れんこん..... 80g
- 生姜..... 15g
- 玉ねぎ..... 60g
- 牛乳..... カップ1杯(210cc)
- 顆粒チキンスープの素(洋風)..... 小さじ½杯(3g)
- 無塩バター..... 小さじ1杯(4g)
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

作り方

- ① れんこん、生姜はそれぞれ皮をむいてすりおろす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋を火にかき、バターを溶かして玉ねぎが透きとおるまで炒め、水カップ1杯、牛乳、スープの素、れんこんを加える。煮立ったら弱火にし、約10分間煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、生姜を加え、軽く混ぜて火を止め、器に盛る。

事業所健診の実施は、JA兵庫厚生連へご相談ください!

※県内14JAの約50会場を巡回しておりますので、お近くの会場で健診をお申し込みいただけます。

事業所健診は、 JA兵庫厚生連へ

お任せ
ください!

JA兵庫厚生連では、県内14JAの約50会場(*)を巡回し、JA役職員と近隣の会社・事業所の皆様に、年に一度の定期健康診断を実施しております。
(*)健診会場は、JA兵庫厚生連 official web site (<https://hyogo-kousei.or.jp>) でご確認ください。



会社・事業所に勤務されている皆様

労働安全衛生規則第44条により、事業主は事業規模を問わず、労働者の健康を守るため、年に1度の定期健康診断が義務付けられています。
JA兵庫厚生連では、会社・事業所の皆様を対象とした、「生活習慣病予防健診」や「定期健康診断」、更には検査項目を追加できるオプション検査も検診車・健診スタッフを派遣し、巡回健診を実施しておりますので、近隣の事業主様でご希望があれば、ぜひご連絡ください。
※巡回健診を希望される場合は、1日1会場40人以上を対象としております。40人未満の場合は、県内JAの健診会場をご案内させていただきます。

生活習慣病予防健診

協会けんぽに加入されている35歳から74歳までの方が対象です。

- | | |
|-----------------|-------|
| 診察 | 身体計測 |
| 視力検査 | 聴力検査 |
| 血圧測定 | 尿検査 |
| 血液検査 | 心電図検査 |
| 胸部レントゲン検査(直接撮影) | |
| 胃部レントゲン検査(直接撮影) | |
| 大腸検査 | 眼底検査* |

※医師が必要と判断する場合のみ実施する検査です。

定期健康診断

協会けんぽに加入されている方で34歳以下と75歳以上の方々及び、協会けんぽ以外の健保組合や各種共済・組合に加入されている方が対象です。

- | | |
|-----------------|-------|
| 診察 | 身体計測 |
| 視力検査 | 聴力検査 |
| 血圧測定 | 尿検査 |
| 血液検査 | 心電図検査 |
| 胸部レントゲン検査(直接撮影) | |

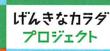
オプション検査

各種検診・検査を、ご希望によって一般健診と同時に受診いただけます。

- | | |
|------------------|------|
| 胃部検診 | 大腸検診 |
| 腹部超音波検査 | |
| 骨粗しょう症検診 | |
| 前立腺検診 | 喀痰検査 |
| 肝炎ウイルス検診 | 眼底検査 |
| ABC検診(胃の健康度チェック) | |
| ストレスチェック検査 | |
| 腫瘍マーカー検査 | |
| 甲状腺機能検査 | |
| 新型コロナウイルス抗体検査 | |

JA兵庫厚生連に健康診断を申し込む“メリット”

- 巡回健診により、御社の会議室や近隣の指定会場等で実施いたしますので、平日に仕事を休めない、医療機関に行く時間がとれないなどの問題が解決できます!!
 - 従業員様の健診が一斉にでき、経年を通して体調の変化を管理できます。
 - オプション検査を非常に安価な料金で受診いただけます!!
- ※特に血液検査で実施できる腫瘍マーカー検査、前立腺検診、ABC検診は大変好評です。



ご契約者さまのげんきなカラダのために、
健診結果チェックQ

対象者・ご利用方法について

Webマイページに登録いただいているJA共済ご加入のご契約者さまであれば、**どなたでも無料**でご利用可能です。
JA共済アプリをダウンロードしてご利用ください。



お問合せ先

JA兵庫厚生連 健診普及課 **TEL 078-333-6483 FAX 078-333-8742**



ずっとそばに、笑顔と元気をささげたい。
JA兵庫厚生連

※公的医療機関(医療法第31条) ※特定健診・特定保健指導機関
※協会けんぽ生活習慣病予防健診実施機関 ※プライバシーマーク付と認定事業者

まずは、
お電話を!!



げんきめ~るのつばやき

今回でげんきめ~るもNo.71を発行することが出来ました。
引き続き、厚生連の状況をお伝え出来るように頑張りますのでよろしくお願い致します。
(J・S)

- ◆Eメールアドレス
kensin@hyogo-kousei.or.jp
- ◆お便りの方
〒650-0024
神戸市中央区海岸通1番地
JA兵庫厚生連 健診普及課まで