



能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。
40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会が終了しました

8月をもって、「第3回のせけん測定会」は終了しました。

「健康状態を知ることができた」「生活習慣を見直すきっかけになった」といった声を多くいただきました。

これからも大阪大学と連携しながら、町ぐるみの健康づくりに
つながっていくよう、健康づくりの取組(「のせ健サポート」)
を進めていきます。



血圧手帳の提出について(けやき地域の方)

手帳及びアンケートをご提出いただきありがとうございました。
提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



「のせけん」がTVで紹介されます！

能勢町健康長寿事業「のせけん」の取組が、NHK番組の「あしたが変わるトリセツショー」で紹介されます！

測定会の様子のほか、町民の方のインタビューも放送予定です。
ぜひご覧ください！



放送予定

令和7年10月9日(木)(予定)
19時30分～20時15分 NHKにて

※自然災害などにより、放送日が変更になる場合があります。
最新情報は、番組のホームページにてご確認ください。

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

今回は、お口の衰え「**オーラルフレイル**」と、その予防体操である「**かみかみ百歳体操**」について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、**口の衰えの始まりのサイン**です。「食べこぼしが増えた」「滑舌が悪い」など、少しの変化に気づく段階を指します。放っておくと、食事や会話がしづらくなり、全身の健康に影響することがあります。

年のせいか、食べ物をよくこぼすようになったな…

固いものが噛みにくくなって、食事を楽しめなくなった…

口の中が乾燥して話しにくい…



オーラルフレイルの段階で早めに対策を始めれば、口腔機能低下症(口の衰えが進んで、病気と診断される状態)への進行を防ぐことができます。5つの項目のうち、「**該当**」が**2つ以上あるとオーラルフレイル**です。チェックしてみましょう！

質問	該当	非該当
自分の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会HP：<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

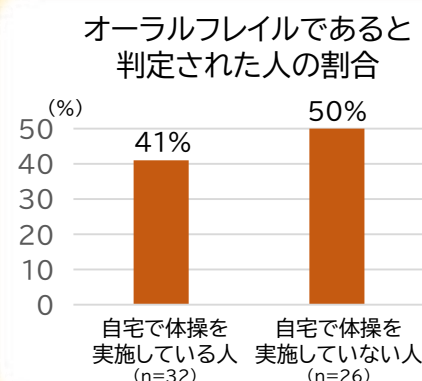
2つ以上当てはまった方は、「かみかみ百歳体操」を始めてみましょう！

かみかみ百歳体操でオーラルフレイルを防げる!? ～能勢町の結果～

令和5年の2月～6月に実施した“のせけん歯科検査”の結果を用いて、「かみかみ百歳体操」の実施状況と、オーラルフレイルの状態について検討しました。

その結果、「かみかみ百歳体操」を**自宅で実施している人の方が、オーラルフレイルと判定される割合が少ない**傾向にあることが分かりました(右図)。また、体操をしている人の方が、**オーラルフレイルの症状(項目該当数)も少ない**傾向が見られました。

これは「かみかみ百歳体操」がオーラルフレイルの予防に一定の効果をもたらしている可能性を示しています。



「かみかみ百歳体操」は、各地区の公民館等で「いきいき百歳体操」と一緒に行われています。ご自宅で取り組みたい方には、体操の内容がわかるリーフレットを保健センターでお渡ししています。お口の健康に興味を持った方は、ぜひこの機会に実践してみてください！

(大阪大学大学院歯学研究科 湯本 華帆、高阪 貴之、池邊 一典)

