



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り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ 第3回のせけん測定会 実施中です

第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会後2年を迎える方から順次実施しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。

のせけん測定会は令和7年8月で終了します。

以前にご案内した際にご都合の合わなかった方も、この機会にぜひご参加ください。

歯科検診を受けましょう！

今年度より、「成人歯科検診」は集団健診でも受けられるようになりました。
また、対象者も拡充します。

従来の成人歯科検診	令和7年度～
・40, 50, 60, 70歳を迎える方 ・個別健診(歯科医療機関で実施)のみ	対象の方には受診券を送付しています。 ・20～74歳の偶数年齢の方 ・個別健診・ 集団健診

※75歳以上の方は、これまでどおり
毎年1回、大阪府下の歯科医療機関で
受診できます。

歯周病は口の中の病気だけではありません。全身疾患とも関係があります。

健康診断・がん検診と一緒に、**歯科検診も受けましょう！**

能勢町公式LINE または 電話(☎ 072-731-3201)でお申込みください。



能勢町公式LINE

集団健診日程 (淨りシアター)	特定/住民 健康診査	肺がん・結核 検診	胃 がん検診	大腸 がん検診	乳 がん検診	子宮頸 がん検診	成人歯科検診
6月12日(木)	○	○		○	○		○
6月23日(月)	○	○	○	○			
7月 2日(水)	○	○	○	○			
7月13日(日)	○	○	○	○	○	○	○
7月30日(水)	○	○		○	○	○	
9月14日(日)	○	○	○	○	○	○	○
9月18日(木)	○	○	○	○			○
9月26日(金)	○	○		○	○		
10月 8日(水)	○	○	○	○			
10月24日(金)	○	○		○	○		
11月20日(木)	○	○	○	○			○
11月30日(日)	○	○	○	○	○	○	○

完全予約制です。単独の健診・検診のお申込みも可能です。時間の詳細は予約時にご確認ください。

健康で長寿な人々が住むまち能勢

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

今月号から「のせ健サポート通信」にて、「のせけん」を通じて分かってきた住民の皆さまの状態や研究成果について、健康情報とともに掲載します。

初回は、「**口腔機能低下症**」についてご紹介します。

「口腔機能低下症」を知っていますか？

口腔機能低下症とは、噛む力、飲み込む力、話す力など、お口の働きが年齢や病気で弱くなった状態をいいます。**高齢になると、全身の筋力が弱くなるのと同じように、お口の動きも弱くなります。**そのまま放っておくと、食べにくくなったり、栄養が摂れなくなることで、全身の不健康につながることもあります。



かたいものが食べにくくなった 汁物を飲むときに時々むせるようになった

口の中が乾くようになった ^{かつぜつ}滑舌が悪くなった 薬を飲みにくくなった

食べこぼしをするようになった 食後に口の中に食べ物が残るようになった

食事をするのに時間がかかるようになった

参考:GCデンタル 口腔機能低下症啓発ポスター

日本では、平成30年から保険で口腔機能低下症の検査が受けられるようになりました。いつまでも「おいしく食べられる」「楽しく話せる」ために、気になることがあれば歯科医院でご相談ください。

「のせけん」参加者のお口の状態

「のせけん測定会」では、65歳以上の方の口腔機能を測定しました。

のせけんに参加した方は、1年後に多くの口腔機能が向上していました(口腔機能6項目中4項目)。

皆さまが**自分の口腔機能を知り、口腔体操等に取り組んだ結果**とされます。

一方で、^{ぜつ あつ}舌圧(舌の力)は**基準値以下で推移**し、**お口の清潔さは低下**していました。

R5.9～12月、R6.9～12月ののせけん調査結果(平均値)

口腔機能の項目	変化
食べ物を小さく噛み砕く力	 Up !
お口のうるおい	
^{かつぜつ} 滑舌	
飲み込む力	
^{ぜつ あつ} 舌圧(舌の力)	 維持 (基準値以下)
舌の清潔さ	 Down

これらは、舌を意識して動かさないと下がる項目です。口腔体操を行うときも、「**舌を大きく動かすこと**」を特に意識しましょう。

能勢町保健福祉センターには、歯科衛生士がいます。お口のことで気になる方はぜひご相談ください。



口腔体操のリーフレットを保健福祉センターで配布しています！

(大阪大学大学院歯学研究科 湯本 華帆、高阪 貴之、池邊 一典)

