



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 血圧手帳の提出について

血圧手帳の提出について(けやき地域の方)

記録された血圧手帳は1年を目安に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には8月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。



2年に1度「生きる力測定会」を開催します。

これまで、のせけん参加者の方には2年に1度「のせけん測定会」に参加いただけてきました。

この度、「生きる力測定会」に形を変え、令和8年度は西地域にお住まいの方を対象に測定会を開催します。なお、東地域にお住まいの方は、令和9年度に測定会を実施する予定です。いきいき百歳体操にご参加の方・のせけんにご参加の方には個別にご案内をお送りいたします。

今年度の対象者

西地域にお住まいの40歳以上の方

西地域

令和8年度以降の偶数年度

宿野北区、宿野みどり区、宿野東区、
宿野一区、宿野二区、宿野三区、宿野四区、
大里、柏原、栗栖、片山、平通、下田、
松風台、上杉、平野、稲地、森上、今西、
神山、長谷、垂水、山田、上山辺、東山辺、
天王

※のせけん参加の有無にかかわらず、
どなたでもご参加いただけます。

来年度の対象者

東地域にお住まいの40歳以上の方

東地域

令和9年度以降の奇数年度

嘉村、西村、上村、長尾、和田、吉野、
山内、杉原、田尻上、田尻中、田尻下、
地黄北、地黄南、野間中、野間稲地、
野間出野、野間大原、野間西山

※詳細は令和9年度にお知らせします。

全身と歯の関係 ～歯の本数が全身のフレイルに影響します！～

フレイルとは、年齢とともに心や体の働きが弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態の“中間”にある状態です。

例えば、**・疲れやすい** **・歩く速度が遅くなった**
・外出する機会が減った **・食欲が落ちた** **・体重が減ってきた**などがみられます。



フレイルが進行すると、転倒や入院、寝たきりにつながる可能性があります。しかし、早めに気づいて生活習慣を改善することで、健康な状態に戻れる可能性があります。

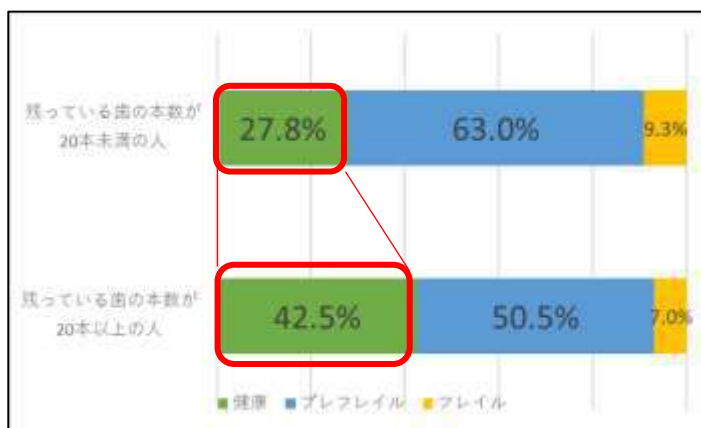
また、プレフレイルとは「まだ元気だけれど、少し衰えが始まっている状態」です。自覚症状が少ないことも多く、**・最近疲れやすい** **・筋力が落ちてきた** **・食事が減った**など、小さな変化がみられます。

「のせけん」でわかったこと

のせけん調査では、294名を対象に、全身のフレイル(心身の衰え)の状態を調査しました。その結果、健康な人は37.1%、プレフレイルの人は55.1%、フレイルの人は7.8%いました。

「のせけん」では、自分の歯が20本残っていない人はプレフレイルとフレイルの人が多く、**歯の本数が少ない人ほど、全身のフレイル人が多い**ことがわかりました。

一方で、**歯の本数が多い人ほど、健康な人が多い**ことがわかりました。



〈なぜ歯が大切なのか？〉

- ①よく噛めることで栄養がしっかりとれる
→噛む力が弱ると、柔らかい食事ばかりになり、栄養が不足しがちになります。
- ②歯や歯ぐきの病気は全身の病気の原因になる
→お口の健康が全身の健康を守ります。
- ③人との会話や笑顔で心も元気になる
→口元をきにせず話したり、笑ったりすることが、心の健康を支えます。

〈今日からできること〉



- ①毎食後の歯磨きを習慣にする。
- ②定期的に歯科検診を受ける。
- ③よく噛んで食べる。
- ④お口のトラブルは早めに相談する。

**自分の歯でおいしく食べて、いつまでも元気に！
一生使う大切な歯、今日から歯を大切にして、フレイルを予防しましょう。**

※本誌の一部イラストは生成AI(Claude, Anthropic社)を利用して作成しています。

(大阪大学大学院歯学研究科 湯本 華帆、高阪 貴之、池邊 一典)

