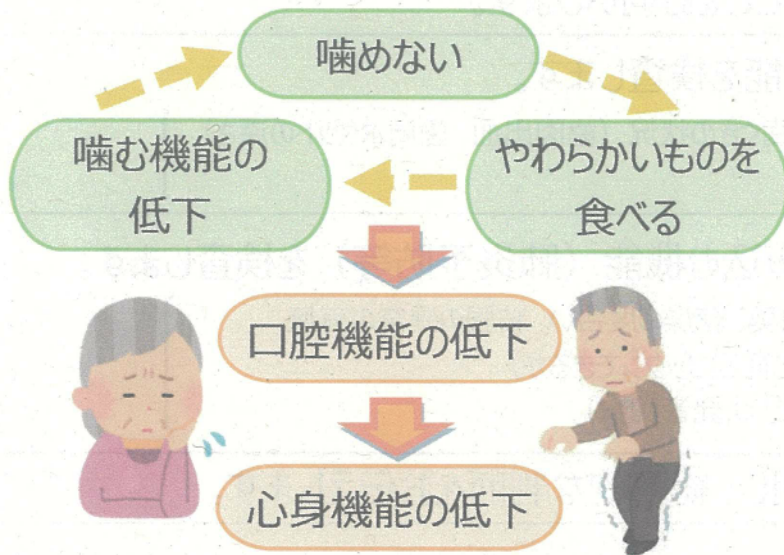


オーラルフレイルを知っていますか？

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを**オーラルフレイル**と言います。オーラルフレイルは食生活や社会生活に支障を及ぼすことから、**全体的なフレイル進行のきっかけになりやすい**ことが分かっています。

参考：日本歯科医師会HP「オーラルフレイル」



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

フレイル（虚弱）とは？

年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階。

参考：厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」

後期高齢者歯科口腔健診でオーラルフレイルを早期発見！

口腔機能の衰えは、あまり自覚症状がなくても健診によって明らかになることがあります。また後期高齢者歯科口腔健診では通常のメンテナンスとは違い、むし歯をチェックするだけでなく、**噛む機能、飲み込む機能**の検査など、高齢期に注意したい**口腔機能全般をチェック**します。メンテナンスをしている方や総入れ歯の方も、ぜひ後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう。



むせる・食べこぼす

食欲がない

柔らかいものばかり

少ししか食べられない

食べる

これらの症状が気になりだしたらオーラルフレイルの可能性ががあります。

年に1回、後期高齢者歯科口腔健診を忘れずに受けましょう。

滑舌が悪い

お口が乾く

自分の歯が少ない

舌が回らない

ニオイが気になる

あごの力が弱い



参考：『オーラルフレイルQ&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

※後期高齢者歯科口腔健診の受診方法は、この用紙の裏面をご覧ください。

熊本市 国保年金課 保健事業班 TEL：096-328-2289

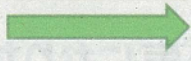


後期高齢者歯科口腔健診のご案内

後期高齢者歯科口腔健診は、「オーラルフレイル」を早期発見するための健診です。
検査項目は以下のとおりです。

問診	歯や口の状態で気になることをお伺いします。
歯周検査	むし歯や歯周病、噛む機能を検査します。 〔 むし歯や入れ歯の適合状態、歯ぐきの状況（歯肉出血、歯周ポケットの深さ） かみ合わせの状態 〕
口腔検査	口の中の衛生状況や飲み込む機能（肺炎予防等）を検査します。 〔 歯垢、食べかす、舌の汚れ、口臭、乾燥の度合い、粘膜の異常の有無 嚥下機能（RSST：30秒間で何回ゴックンできるか） 舌・口唇機能評価（1秒間あたりの発音回数） 〕
結果説明	現在のお口の状態を説明し、総合的な判断をお伝えします。

受診までの流れ

事前	①受診券を申し込む 【申込先】ひごまるコール健診専用 ☎ 096-334-1507 ※令和5年度に健診を受診された方及び76歳～79歳（年度末年齢）には、 令和6年度の受診券を自動でお送りしていますので、 申込は不要 です。 （令和6年3～7月頃発送）
	②（受診券が届いたら）健診実施機関へ予約する 受診券に同封している健診実施機関一覧（黄色の紙）から受診したい医療機関 を選び、直接医療機関へ、電話で予約をする。
当日	③以下のものを持って、予約した健診実施機関で受診する <input type="checkbox"/> 後期高齢者歯科口腔健康診査受診券 <input type="checkbox"/> 後期高齢者医療被保険者証（保険証） <input type="checkbox"/> 自己負担金（400円）  の印字があるもの
注意点	➢ 受診券は年度内（令和7年3月末日まで）に <u>1回のみご利用</u> できます。 誤って、複数回ご利用されませんようご注意ください。 ➢ 健診の結果で、治療が必要になった場合は <u>別途費用がかかります</u> 。

後期高齢者歯科口腔健診に関するお問い合わせ先

熊本市 国保年金課 保健事業班 TEL：096-328-2289



健診でフレイルを早期発見し介護予防に取り組みましょう！

フレイル（虚弱）とは年齢を重ねて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階です。熊本市ではフレイルは**要介護状態になった主な要因の第1位**です。（参考：熊本市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（R2.3月））

後期高齢者健診・歯科口腔健診は**フレイルの早期発見**に着目した健診です。健診項目と問診項目を組み合わせ、**後期高齢者の運動能力や栄養状態などを総合的に把握**します。

フレイルは**早めに気づいて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます**。いつまでも元気でいきいきと暮らすために年度に1回、必ず健診を受診しましょう。

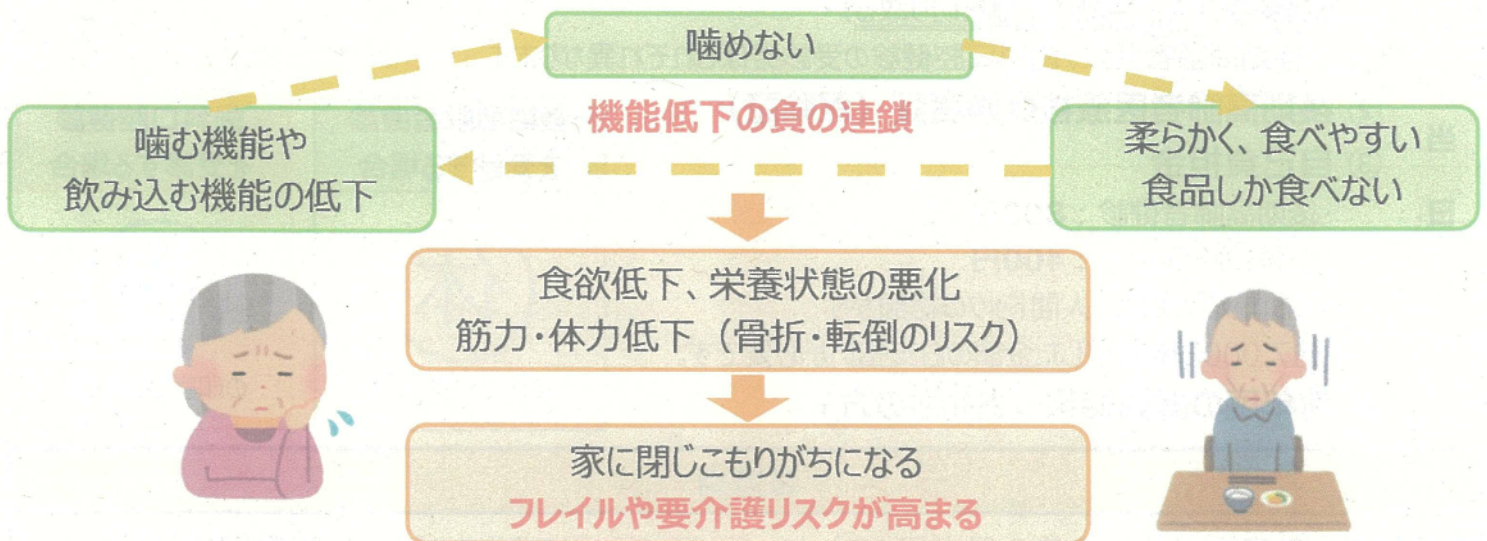
【検査項目】問診、身長・体重・BMI、血圧測定、肝機能検査、血中脂肪検査、血糖検査、尿検査 など



歯科口腔健診で オーラルフレイル を早期発見！

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを**オーラルフレイル**と言います。

口腔機能が低下すると、身体の栄養状態の悪化や運動機能の低下に繋がり、**全体的なフレイル進行のきっかけになりやすい**ことがわかっています。



オーラルフレイルは、あまり自覚症状がなくても健診によって明らかになることがあります。歯科口腔健診では通常のメンテナンスとは違い、むし歯をチェックするだけでなく、**嚙む機能や飲み込む機能の検査**など、高齢期に注意したい**口腔機能全般をチェック**します。メンテナンスをしている方や総入れ歯の方も、ぜひ受診しましょう。

【検査項目】問診、歯周検査（虫歯や歯周病、嚙む機能）、口腔検査（衛生状況、飲み込む機能）など

後期高齢者健診・歯科口腔健診のご案内

後期高齢者健診・歯科口腔健診は、生活習慣病の予防・早期発見と併せ「フレイル」のリスクをいち早く捉えることに着目した健診です。年度に1回、必ず後期高齢者健診・歯科口腔健診を受けましょう。

受診までの流れ





1. 受診券を申し込む

【申込先】 ひごまるコール健診専用 ☎ 096-334-1507

※令和5年度に健診を受診された方及び76歳～79歳（年度末年齢）には、令和6年度の受診券を自動でお送りしていますので、**申込は不要**です。（令和6年3～7月頃発送）

2. (受診券が届いたら) 受診方法を以下から選び、電話で予約する

事前

後期高齢者健診			歯科口腔健診
健診実施機関で受診	集団健診で受診	人間ドックで受診	歯科口腔健診実施機関で受診
受診券に同封の「健康診査実施機関一覧」(白色の紙)からお選びください。 	特定の地域で日時を指定して実施する健診です。実施する会場、日程、申込先等は市政だより等でお知らせします。 	受診券に同封の「健康診査実施機関一覧」(白色の紙)のうち「  あみ掛け」の実施機関からお選びください。ご予約の際に、受診券での割引を受けたい旨を必ずお伝えください。	受診券に同封の「健康診査実施機関一覧」(黄色の紙)からお選びください。 

3. 次の①～④のものを持って、予約した健診機関・会場で受診する

当日

① 受診券 (A3用紙の左端を切り取る)

※後期高齢者健診、歯科口腔健診の受診券はそれぞれ異なります。下記をご参照ください。

② 後期高齢者医療被保険者証 (保険証)

③ 自己負担金

・後期高齢者健診：800円

・歯科口腔健診：400円

※人間ドックの際は、人間ドックの総額から約7,000円を割引した金額のお支払いが必要です。

④ 前年度の健診結果 (お持ちの方)

後期高齢者健診を受診する場合

体

の印字があるもの

歯科口腔健診を受診する場合

歯

の印字があるもの

注意点

➤ 受診券は年度内（令和7年3月末日まで）に1回のみご利用できます。誤って、複数回ご利用されませんようご注意ください。

➤ 健診の結果で、治療が必要になった場合は別途費用がかかります。

※詳しい検査内容は、後期高齢者医療健康診査受診券の裏面をご覧ください。

熊本市 国保年金課 保健事業班 TEL：096-328-2289

