

栗原市
歯と口腔の健康づくり
基本計画



～生涯自分の歯で健やかに暮らしましょう～

栗原市
平成27年3月

栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画策定にあたり



栗原市では、「市民一人ひとりが元気で、充実した生活が送れる健康くりはらの実現」を目指し、「くりはら市民21健康プラン（平成23年4月改訂）」を策定し、健康づくりの8つの柱の目標を掲げ、様々な健康づくり事業を展開しております。

歯と口腔の健康づくりにつきましては、目標のひとつとして、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを推進する「8020運動（ハチ・マル・ニイ・マルうんどう）」を掲げております。

歯と口腔の健康づくりは、食事や会話を楽しむことや全身の健康に影響することなどQOL（生活の質）の向上や健康寿命の延伸には欠かせないものであります。

栗原市では、市民の皆様の歯と口腔の健康づくりをさらに推進するため、平成25年9月26日に「栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定しており、このたび、この条例に基づき、市民の歯と口腔の健康づくりを総合的、計画的に取り組んでいくため、「栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定いたしました。

この計画では、「生涯自分の歯で健やかに暮らすことの実現」を基本理念として、乳幼児期から高齢期までの対象者毎に、評価の指標となる目標値を設定しております。

今後、この計画に沿って、市民及び関係機関並びに市が相互に連携しながら、歯と口腔の健康づくりを推進してまいりますので、皆様の一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画策定にあたり、貴重な御意見、御提言をいただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

平成27年3月

栗原市長

佐藤 勇

目次

第1章 栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画の趣旨

- 1 計画策定の背景 1
- 2 計画の位置付け 1
- 3 計画の期間 2

第2章 計画の体系 3

第3章 計画推進の方向性 4、5

第4章 歯と口腔の健康づくり推進の具体的な取り組み 6

- 1 妊娠期、乳幼児期、学齢期の具体的な取り組み 6～12
- 2 成人、高齢期の具体的な取り組み 13～18
- 3 障害児（者）の歯と口腔に関する具体的な取り組み 19、20
- 4 休日の歯科診療体制について 20
- 5 計画の達成指標一覧 21、22

第5章 計画の推進体制と評価 23

- 1 計画の推進体制 23
- 2 計画の評価 23

参考資料 24

- 栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例 24、25
- 栗原市歯科保健推進委員会設置要綱 26、27
- 栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画策定委員名簿、計画策定の経過 28
- 改訂くりはら市民21健康プラン（ダイジェスト版） 29～32

第1章 栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画の趣旨

1 計画策定の背景

(1) 栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例公布・施行

歯と口腔の健康づくりは、食事や会話を楽しむことや全身の健康に影響すること等 Q O L（生活の質）の向上や健康寿命の延伸には欠かせないものであることから、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの総合的かつ計画的な推進のため、平成25年9月26日に栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例（以下、「市推進条例」という。）を公布・施行しました。

国においては平成23年に歯科口腔保健の推進に関する法律が、県においては平成22年に宮城県歯と口腔の健康づくり推進条例が公布・施行され、国の法律の中に、地方公共団体の責務として、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域に応じた施策を策定、実施すると謳われています。

(2) 栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例と計画の策定

市推進条例第8条において、市長は、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、基本的な計画を定めることとしています。

市では、「市民一人ひとりが元気で、充実した生活が送れる健康づくりはらの実現」を目指して策定した市民の健康づくり計画である「くりはら市民21健康プラン（平成23年4月改訂版）」の中でも重点目標の一つに「8020運動の推進^{*}」を掲げ、乳幼児から高齢者までを対象とした各種の歯科保健対策を実施してきました。

この間、幼児や児童・生徒のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数は減少しましたが、全国や宮城県と比べると、依然として多い状況にあります。歯周疾患検診も他の健康診査及び各種がん検診と比べて受診率が低い状況にあります。

この計画は、栗原市における歯科保健全体の課題や施策、行政及び関係機関等の役割を明確にし、市民の歯と口腔の健康づくりをより一層推進していくものです。

※「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

2 計画の位置付け

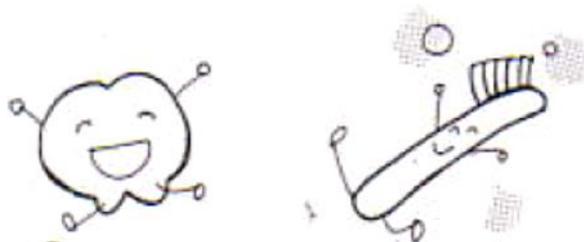
この計画は、市推進条例第8条に規定する歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画とし「くりはら市民21健康プラン」の個別計画と位置づけ「栗原市総合計画」、「栗原市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」、「栗原市障害者福祉計画」、「第2期栗原市食育推進計画」等との整合性を図りながら推進するものです。

3 計画の期間

市推進条例第8条第5項において、基本計画は、施策の進捗状況を踏まえ、おおむね5年ごとに見直しを行うものとしています。

この計画の上位計画である「くりはら市民21健康プラン」は平成27年度に終期を迎えますが、歯と口腔の健康づくり基本計画はおおむね5年ごとの周期で見直しを行うことから、双方の終期を合わせるため、この計画の期間を平成27年度から32年度までの6年間とします。

	H27	H28	H29	H30	H31	H32
改訂 くりはら市民21 健康プラン	改訂プランの終期	新プラン開始	→	→	→	新プランの終期
栗原市歯と口腔の 健康づくり基本計画	開始	→	→	→	→	終期



第2章 計画の体系

基本理念

生涯自分の歯で健やかに暮らすことの実現



基本目標

生涯自分の歯で

食べられる幸せを感じ

会話を楽しみ

表情豊かに暮らしましょう



妊娠期、乳幼児期、学齢期：むし歯を予防して健康な歯で過ごしましょう
小学校の高学年から歯肉の健康に気をつけましょう

成人期：歯周疾患を予防して歯を維持しましょう

高齢期：口腔の清潔を保持し、いつまでもおいしく食べましょう

障害児（者）：その人の状態に応じて安全においしく食事をしましょう



第3章 計画推進の方向性

歯と口腔の健康づくりに関する計画推進の方向性は以下の5つとし、取り組みの具体的な内容は第4章に掲載します。

1 乳幼児期からのむし歯予防及び小学校高学年からの歯肉炎予防の重点化

幼児のむし歯予防や児童・生徒のむし歯及び歯肉炎[※]予防を目的として、市では妊婦歯科健康診査や乳幼児健康診査、学校歯科健康診断や小学生への歯科保健指導等に取り組んできました。これらの取り組みの一定の成果として、幼児及び小学生のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数は減少傾向にあります。しかし、全国や宮城県と比べるとまだ多い状況にあります。

また、歯肉炎などの歯肉の異常については小学校の中学年から見られ、学年が上がるほど多くなり、中学1年生では全国の約10倍、県の約7倍となっています。

そこで、妊娠期から学齢期までの歯科健康診査・歯科保健指導と1歳6か月児健康診査から3歳児健康診査までのフッ化物歯面塗布[※]を継続しながら、むし歯を持つ幼児への規則正しい食生活の勧めや歯科医療機関と連携した支援、児童・生徒の歯肉炎予防に関する働きかけや関係者間での課題共有による働きかけについて重点的に取り組みます。

※歯肉炎とは、歯を支えている骨には異常がないが歯肉が腫れたり赤くなったりしている状態。

※フッ化物歯面塗布とは、歯の表面に直接フッ化物を含む薬剤を塗ること。フッ化物は市販の歯みがき剤にも含まれているもので、歯の表面の脱灰を防ぎ、再石灰化を促進させる働きがあることから、むし歯予防に有効とされています。

2 成人期の歯周疾患予防対策の強化

成人の歯の喪失防止を目的として、市では歯周疾患検診や地域・組織等を対象に歯周疾患予防についての健康教育等を行ってきました。

歯周疾患検診の近年の受診率は、同じ条件で検診を実施している県内の市町村の中では高い方に位置していますが、その受診率は20%未満です。また、歯周疾患検診受診者のうち、過去1年以内に歯科健康診査や保健指導を受けた方は2割程度です。

地区健康教室における聞き取りでも、定期的に歯科健康診査を受けている方は3割程度で歯科医院には「痛い時や困った時に行く」という方が多く、歯と口腔に関しては「定期歯科健康診査や予防」という意識を持つ方は少ない状況です。

そこで、歯と口腔の健康が全身の健康維持や健康寿命の延伸につながることを周知し、むし歯や歯周疾患予防の意識づけの取り組みを強化していきます。併せて、歯の喪失を防止するには日常のセルフケアと定期歯科健康診査や歯科医師又は歯科衛生士による歯面清掃を組み合わせた自己管理が必要であることを周知します。

3 高齢者の誤えん性肺炎予防対策の充実

平成25年に栗原保健所及び地域医療対策委員会で実施した調査結果では、平成24年度の病院における肺炎の入院患者数は、3病院で年間延べ694人、そのうち誤えん性肺炎※による入院患者は、延べ172人となっていました。また、市の介護予防基本チェックリスト※からは、平成23年度以降、毎年約3,000人の高齢者に口腔機能の低下がみられています。

市はこれまでに、地区健康教室や介護予防教室等で口腔機能の維持・向上や誤えん性肺炎予防について働きかけをしてきましたが、今後も、ADL（日常生活動作）及びQOL（生活の質）の向上と健康寿命の延伸を目指して、口腔機能の低下による低栄養や誤えん性肺炎による死亡を防ぐための取り組みを関係者と連携しながら充実していきます。

※誤えん性肺炎とは、食べたり飲み込んだりする機能の低下にともない、飲食物や口腔内の細菌が誤って気管のほうに入ることにより起きる肺炎で、高齢者に多くみられます。

※介護予防基本チェックリストとは、65歳以上の方（要支援、要介護認定者を除く）を対象として、介護予防の必要性の有無について把握するための25項目の質問票です。

4 障害児（者）の歯と口腔の健康づくり対策の整備

障害児（者）の歯と口腔の健康については、十分な実態把握がされていません。

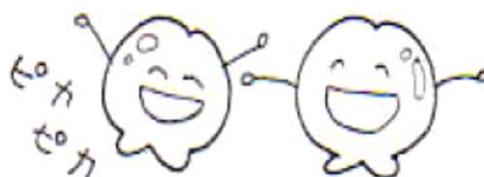
そこで、障害児（者）や障害児（者）福祉に関わる事業所を対象として、歯科保健の現状及びニーズ調査を実施します。

また、障害児（者）の歯と口腔の悩みに対応する窓口の設置や市内の歯科医院との連携の確立等にも取り組みます。

5 関係機関との連携の推進

市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するために、栗原市歯科医師会や市立小学校、地域等と連携しながら各種事業を実施してきました。

しかし、幼児のむし歯の状況や児童・生徒の歯肉に異常がある人の割合、歯周疾患検診結果からの進行した歯周疾患罹患者の割合、高齢者の誤えん性肺炎の罹患者数等からすると、一層の取り組みが必要と考えられることから、今後も、歯科医師会その他の保健・医療関係者、教育関係者、事業者等と連携し、より一層歯と口腔の健康づくりを推進します。



第4章 歯と口腔の健康づくり推進の具体的な取り組み

1 妊娠期、乳幼児期、学齢期の具体的な取り組み

(1) 歯科的特徴

- ・ 妊婦の歯周疾患は、早産や低出生体重児につながる可能性があります。
- ・ 乳歯の形成が始まるのは妊娠7～10週頃、永久歯の形成が始まるのは妊娠3～4か月頃であるため、胎児期からの栄養摂取や生活状況等が歯の質に影響します。
- ・ 乳歯が生え始まるのは生後6か月頃から、永久歯が生え始まるのは6歳頃からです。
- ・ 父母や祖父母などの口腔状態が不健康だと、子どもがむし歯になる可能性が高くなります。
- ・ むし歯は、2歳頃から発生しやすくなり、3歳前までは上あごの前歯に、3歳以降は奥歯に発生しやすくなります。
- ・ この間、甘味飲料やお菓子の摂取回数が多い子や、卒乳が遅れた子などにむし歯の増加や重症化が見られています。
- ・ 5、6歳頃から歯の生え変わりが始まり、永久歯のむし歯は、第一大臼歯（6歳臼歯）が多く、小学生のうちにむし歯になっている子が多く見られています。

(2) 現状と課題

【妊娠期の現状と課題】

- ・ 市では、平成24年度から妊婦歯科健康診査を実施しており、受診率は下記のとおりとなっています。（表1参照）
- ・ 健康診査の結果からは、4mm以上の歯周ポケット*を有する人が約半数となっており、20代・30代からしっかり歯周疾患を予防しないと、高齢期までの歯の維持は困難であるという状況を示しています。（表2参照）
- ・ 過去1年以内に歯科健康診査を受けた人は約2割と少ない状況です。（表3参照）

※歯周ポケットとは、歯と歯肉のさかいの溝のことで、検査で深さが4ミリ以上の場合、進行した歯周炎とされています。

表1 栗原市妊婦歯科健康診査の受診率の年次推移

単位：％

	H24	H25
率	27.9	36.2

市の妊婦歯科健康診査を利用した方は約27～36％と、2年目は初年度より増加しました。

表2 栗原市妊婦歯科健康診査受診者中、4mm以上の歯周ポケットを有する方の割合の年次推移

単位：％

	H24	H25
率	53.9	47.6

妊婦歯科健康診査受診者の約半数が4mm以上の歯周ポケットを有しています。

表3 栗原市妊婦歯科健康診査受診者中、過去1年以内に歯科健康診査や保健指導を受けた方の割合の年次推移

単位：％

	H24	H25
率	20.2	20.7

妊婦歯科健康診査受診者のうち、過去1年以内に歯科健康診査や保健指導を受けた方は約2割です。

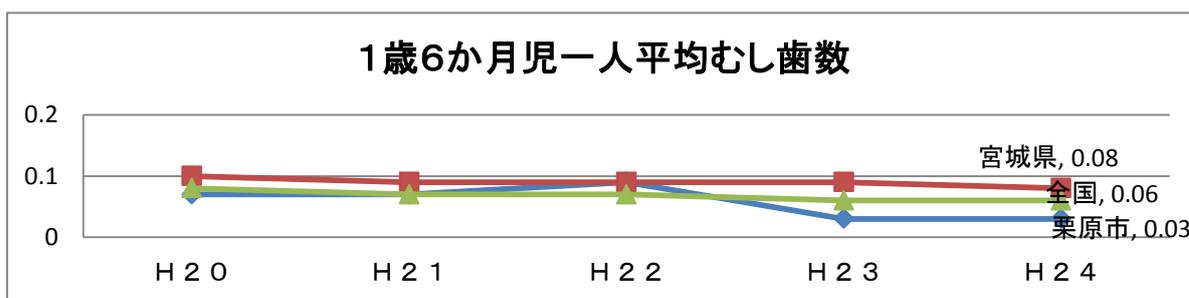
【幼児期の現状と課題】

- ・ 幼児のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数は減少傾向にあり、1歳6か月児では全国や宮城県より少なくなっていますが、3歳児では全国や宮城県より多い状況です。(表4～7参照)
- ・ 近年の傾向として、むし歯を持つ幼児の中に、一人で多数のむし歯を持つ幼児が見られています。また、3歳児健康診査前までにむし歯になった幼児は、むし歯が進行したり増加したりしているので、歯科医療機関と連携した定期的なフォローが必要です。
- ・ 市では、1歳6か月から3歳6か月までの幼児のむし歯を減少させるため、平成19年度から1歳6か月児健康診査以降3歳児健康診査まで、健康診査のたびに保護者の希望を確認のうえフッ化物歯面塗布を実施していますが、どの健康診査でも希望する保護者が90%を超えています。

表4 1歳6か月児の一人平均むし歯数（1歳6か月児健康診査結果から）の年次推移

単位：本

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市	0.07	0.07	0.09	0.03	0.03
宮城県	0.10	0.09	0.09	0.09	0.08
全国	0.08	0.07	0.07	0.06	0.06

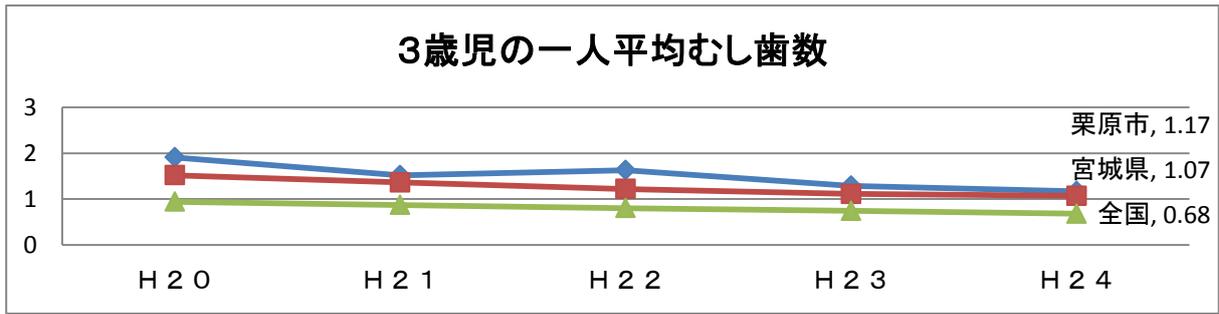


1歳6か月児の一人平均むし歯数は、栗原市は全国や宮城県より少ない状況です。
※平成22年は女川町と南三陸町は除きます。

表5 3歳児の一人平均むし歯数（3歳児健康診査結果から）の年次推移

単位：本

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市	1.91	1.52	1.63	1.29	1.17
宮城県	1.52	1.36	1.22	1.11	1.07
全国	0.94	0.87	0.80	0.74	0.68

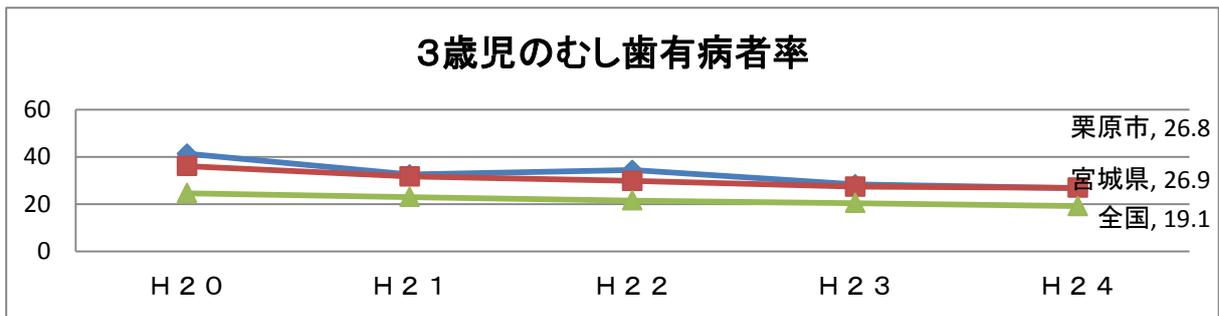


3歳児の一人平均むし歯数は、栗原市は全国や宮城県より多いです。
 ※一人平均むし歯数は、むし歯の総数を健康診査受診者全員で割った数です。

表6 3歳児のむし歯有病者率（3歳児健康診査結果から）の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市	41.3	32.5	34.4	28.3	26.8
宮城県	36.1	31.7	29.8	27.4	26.9
全国	24.6	23.0	21.5	20.4	19.1



3歳児のむし歯有病者率も、平成20年度から平成23年度は、栗原市が全国や宮城県より高くなっています。

※むし歯有病者とは、未治療及び治療済のむし歯を持つ人を言います。

表7 2歳児の間食の状況（2歳児歯科健康診査結果から）の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市	—	29.3	26.6	29.2	29.2

1日の間食回数が3回以上の2歳児が3割弱となっています。

【学齢期の現状と課題】

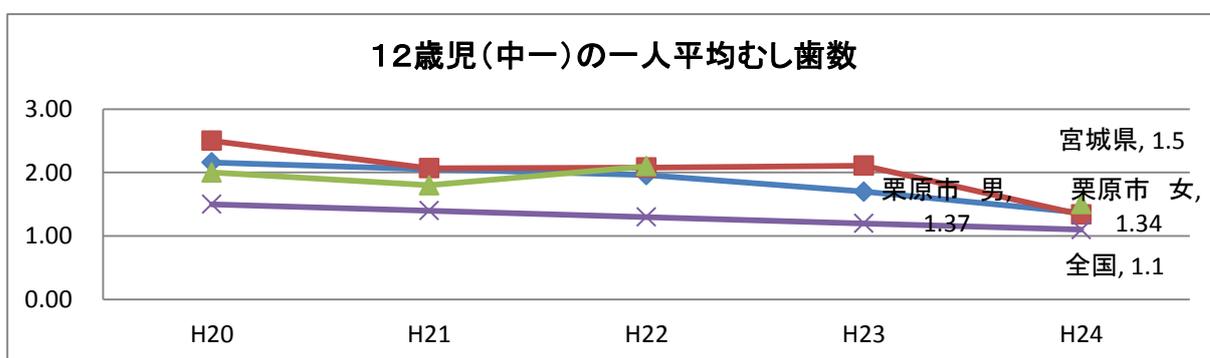
- ・ 児童・生徒のむし歯有病者率及び一人平均むし歯数も減少傾向にありますが、全国と比べると、まだ多い状況となっています。また、幼児期同様に一人で多数のむし歯を持つ子どもが見られています。（表8、9参照）小学生での永久歯のむし歯は、第一大臼歯（6歳臼歯）が殆どなので、保護者に周知し、関心を持ってもらうような働きかけが永久歯のむし歯減少に有効です。
- ・ 歯肉炎などの歯肉の異常については、小学校の中学年から2割以上出ており、中学1年生では約4割となっていて、全国の約10倍、県の約7倍となっています。本人及び保護者に、小学生から歯肉に異常のある子が出ていることを周知し関心を高める必要があります。（表10参照）

- 市では、学齢期の歯と歯肉の健康づくりのため、歯科保健指導を実施しています。また、保育所・幼稚園・学校では、定期歯科健康診断の実施はもとより、昼食後の歯みがきや歯科校医による講話等を実施しているところもあります。

表8 12歳児(中1)の一人平均むし歯数(学校歯科健康診断結果から、永久歯)の年次推移

単位：本

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市男	2.2	2.1	2.0	1.7	1.4
栗原市女	2.5	2.1	2.1	2.1	1.3
宮城県	2.0	1.8	2.1	—	1.5
全国	1.5	1.4	1.3	1.2	1.1

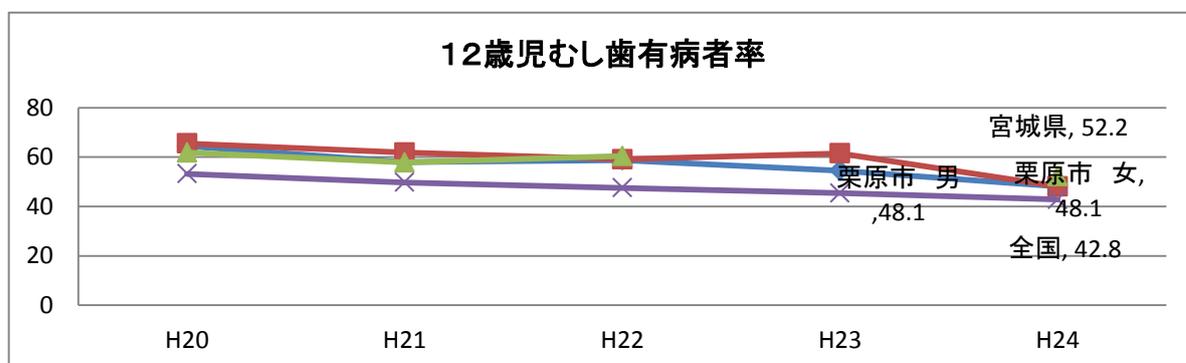


12歳児の一人平均むし歯数は、栗原市は全国より多く宮城県より少ないです。

表9 12歳児(中1)のむし歯有病者率(学校歯科健康診断結果から、永久歯)の年次推移

単位：%

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市男	64.4	57.9	58.7	54.5	48.1
栗原市女	65.5	61.8	59.1	61.5	48.1
宮城県	61.8	57.8	60.4	—	52.2
全国	53.2	49.7	47.5	45.4	42.8



12歳児のむし歯有病者率も、栗原市は全国より高く宮城県より低くなっています。

表10 12歳児（中1）の歯肉に異常のある人の割合（学校歯科健康診断結果から）の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
栗原市男	43.0	36.2	33.0	50.2	44.7
栗原市女	33.7	29.4	25.5	43.6	35.6
宮城県	9.4	7.0	9.0	-	6.1
全国	5.31	4.39	4.63	4.12	3.61

12歳児で歯肉に異常が見られる子が、栗原市はかなり多いです。

※表8～10の平成23年は、震災の為、調査なし。

（3）目標及び指標

目標：むし歯を予防して健康な歯で過ごしましょう

小学校の高学年から歯肉の健康に気をつけましょう

- 指標
- ① 3歳児の一人平均むし歯数を1本以下に
 - ② 3歳児におけるむし歯のない人の割合を80%以上に
 - ③ 2歳児の1日の間食回数が3回以上の人の割合を25%以下に
 - ④ 12歳児（中1）の一人平均むし歯数を1本以下に
 - ⑤ 12歳児（中1）におけるむし歯のない人の割合を全国平均以上に
 - ⑥ 12歳児（中1）における歯肉に異常のある人の割合を20%以下に
 - ⑦ 小学1年生～中学3年生で、過去1年間に、個人でも歯科健康診査を受けた人の割合を30%以上に

（4）具体的な取り組み

☆今後特に推進すること

- ・ フッ化物洗口※の周知
- ・ フッ化物配合歯磨剤の利用促進
- ・ 1歳6か月から2歳6か月までに、むし歯及び要観察歯※が見つかった幼児のむし歯の進行及び増加防止対策
- ・ 小学校高学年での歯肉炎予防を目的とした歯科保健指導

※フッ化物洗口とは、フッ化物を含む溶液を用いてブクブクうがいをする事。

※要観察歯とは、むし歯の初期の疑いがある状態の歯のこと。



◎市の取り組み

事業名	対 象	内 容
妊婦歯科健康診査	妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科診察 ・ 保健指導 ※ 個人受診方式
3～4か月児健康診査	生後3か月を超え5か月に達しない乳児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内科診察 ・ 保健、栄養指導 等 ※ 生まれ月ごとに集団で実施（以降、3歳児健康診査まで）
10～11か月児育児相談	生後10か月を超え12か月に達しない乳児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健、栄養、歯科指導 等
1歳6か月児健康診査	1歳6か月を超え満2歳に達しない幼児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内科診察 ・ 歯科診察
2歳児、2歳6か月児歯科健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 満2歳を超え2歳6か月に達しない幼児 ・ 2歳6か月を超え満3歳に達しない幼児 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健、栄養、歯科指導 等 ※ 2歳児、2歳6か月児は歯科健康診査と保健・栄養・歯科指導 ◆ 希望者にフッ化物歯面塗布 ◆ 3歳児健康診査でむし歯が無い子の広報掲載
3歳児健康診査	満3歳を超え満4歳に達しない幼児	※ 今後特に推進すること ① フッ化物洗口の周知 ② フッ化物配合歯磨剤の使用促進 ③ むし歯有病者及び要観察歯保持者の進行及び増加防止対策
子育て支援センター等巡回歯科相談	利用者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科講話 ・ 個別相談
保育所、幼稚園、小・中学校における歯科健康診断	入所児 園児 児童・生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科診察
保育所、幼稚園、小・中学校における歯科保健活動	入所児 園児 児童・生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 昼食後の歯みがき ・ 学校保健委員会の開催 ・ 保健だよりの発行 等
保育所、小学校歯科保健指導	入所児 児童・生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科講話 ・ 歯みがきの実技指導

関係課	役 割
子育て支援課	保育所、幼稚園、小・中学校と健康推進課とのネットワークの構築
学校教育課	

◎関係機関での取り組み

関係機関	共通の取り組み	個別の取り組み
栗原市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児や児童・生徒のむし歯や歯肉の状況等についての課題の共有と市民への発信 	<ul style="list-style-type: none"> ・市で行う歯科健康診査やイベント等への協力 ・歯科医院受診者のリコール※及び家庭におけるフッ化物洗口の勧め
子育て支援センター、児童館、保育所、幼稚園		<ul style="list-style-type: none"> ・保護者へのむし歯予防についての普及、啓発の推進 ・保育所、幼稚園での歯科健康診査や昼食後の歯みがきの等の実施
小学校、中学校		<ul style="list-style-type: none"> ・歯科健康診査や昼食後の歯みがきの実施 ・歯や歯肉を自己管理できるための学習の機会づくり

※リコールとは、歯科医院から患者さんに定期歯科健康診査や歯面清掃等の呼びかけをすることです。

◎個人や家庭での取り組み

- ・食後の歯みがきを習慣化させましょう
- ・正しい食習慣を身につけ、間食（甘味飲料も含めて）の摂り過ぎに注意しましょう
- ・かかりつけ歯科医を持ち、一年に一回は個人でも歯科健康診査を受けましょう
- ・フッ化物を利用してむし歯を予防しましょう
- ・市で実施する学習の場に積極的に参加しましょう
- ・市から配布された資料に目を通しましょう



2 成人、高齢期の具体的な取り組み

(1) 歯科的特徴

- ・ 殆どの方がむし歯を有しています。
- ・ 年齢とともに歯周疾患に罹る人や歯を喪失する人、食べる・飲み込む機能の低下する人が増加します。

(2) 現状と課題

- ・ 市では、成人高齢期の歯の喪失防止とむし歯や歯周疾患の早期発見・早期治療を目的として、妊婦歯科健康診査や歯周疾患検診を実施しています。40歳・50歳・60歳・70歳を対象とした歯周疾患検診の受診率は少しずつ上がっていますが、目標とする20%には届かず、市で実施している他の健康診査及び各種がん検診と比べて低い状況です。平成20年度から平成24年度の受診結果からは、8020の中間目標値とされている6024*達成者は約7割で、国の健康日本21（第二次）の目標値と同じでした。また、40歳における喪失歯の無い方の割合は年度によって差がありますが、66～87%となっています。なお、歯周疾患検診受診者全体の約9割が「要治療・要精検」という結果になっていて、4mm以上の歯周ポケットを有する方は7割強となっています。また、歯間部清掃用具*を使用している方は約30%、過去1年以内に歯科健康診査を受けた方は20～24%と少なく、たばこを吸うと歯周疾患にかかりやすくなると理解している方も約35%と少ないです。（表11～20参照）
- ・ 市では、成人及び高齢者に対する口腔の健康づくりの普及・啓発のため、乳幼児健康診査や成人の健康診査及び各種がん検診等での資料配布、地区に出向いての健康教室、お口の健康サポーター養成、育成等を実施しています。地区に出向いての「お口の健康教室」は、平成25年度は市内12ヶ所で実施し延べ453人が参加されました。教室参加者の年代は、約7割が60代～70代で、部分的に入れ歯を使用している方を含め、自分の歯を持つ方が約85%でした。日常の歯みがきは、殆どの方が毎日しており、1日2回以上している方が約7割、定期歯科健康診査を受けている方は3割強で、歯周疾患検診受診者中の1年以内に歯科健康診査を受けた方の割合より少し高くなりました。（表21参照）
- ・ 歯周疾患検診の結果や地区での健康教室での聞き取りでは、多くの市民はお口の健康に対する関心や保健行動が十分ではありません。しかし、お口の健康教室を2回とも参加した方のうち「以前より時間をかけてみがかよようになった」「歯ブラシをまめに交換するようになった」等の行動変容があった方が約6割と、学習することにより行動の変容が見られているので、今後も、歯科医療機関と連携しながら日常のていねいな口腔清掃の普及や定期歯科健康診査を推奨していく必要があります。また、成人の歯の喪失防止と歯周疾患の予防のためには、20代30代からの働きかけが必要ですが、多くの方が会社等に勤務している世代なので、企業や団体等を通したより具体的な働きかけが必要です。
- ・ 平成26年3月末現在の要介護認定高齢者は5,303人（21.5%：65歳以上の高齢者人口中の割合）となっています。介護予防基本チェックリストからは、約3,000人（回収者の16.5%）の高齢者に食べたり飲み込んだりする口腔機能の低下がみられています。そのうち、市の口腔機能維持向上のための介護予防教室に参加している方はほんの僅かです。（表22参照）また、平成25年度に栗原保健所及び地域医療対策委員会で実施した調査結果では、平成24年度の病院における肺炎の入院患者数は、3病院で年間延べ694人、そのうち誤えん性肺炎による入院患者は、延べ172人となっていました。口腔機能の低下は誤えん性肺炎のリスクを高めることにつながることを関係者が認識し、連携しながら幅広く支援していくことが必要です。

- ・ 寝たきりになっても口から食べる楽しみを保持することで、ADL（日常生活動作）及びQOL（生活の質）の向上や生きる「はり」につながることから、市では栗原市歯科医師会で実施している「訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導」について、地区での健康教室等機会あるごとに周知してきました。その結果、近年は地区の健康教室等での聞き取りで「知っている」「利用したことがある」と答える方も出てきています。しかし、いまだに「初めて聞いた」という方もおり、今後も継続した周知が必要です。

※6024(ロクマル・ニイヨン)は、8020の中間目標値とされています。60歳では自分の歯を24本以上保とうということです。

※歯間部清掃用具とは、歯間ブラシやデンタルフロスのことを指します。

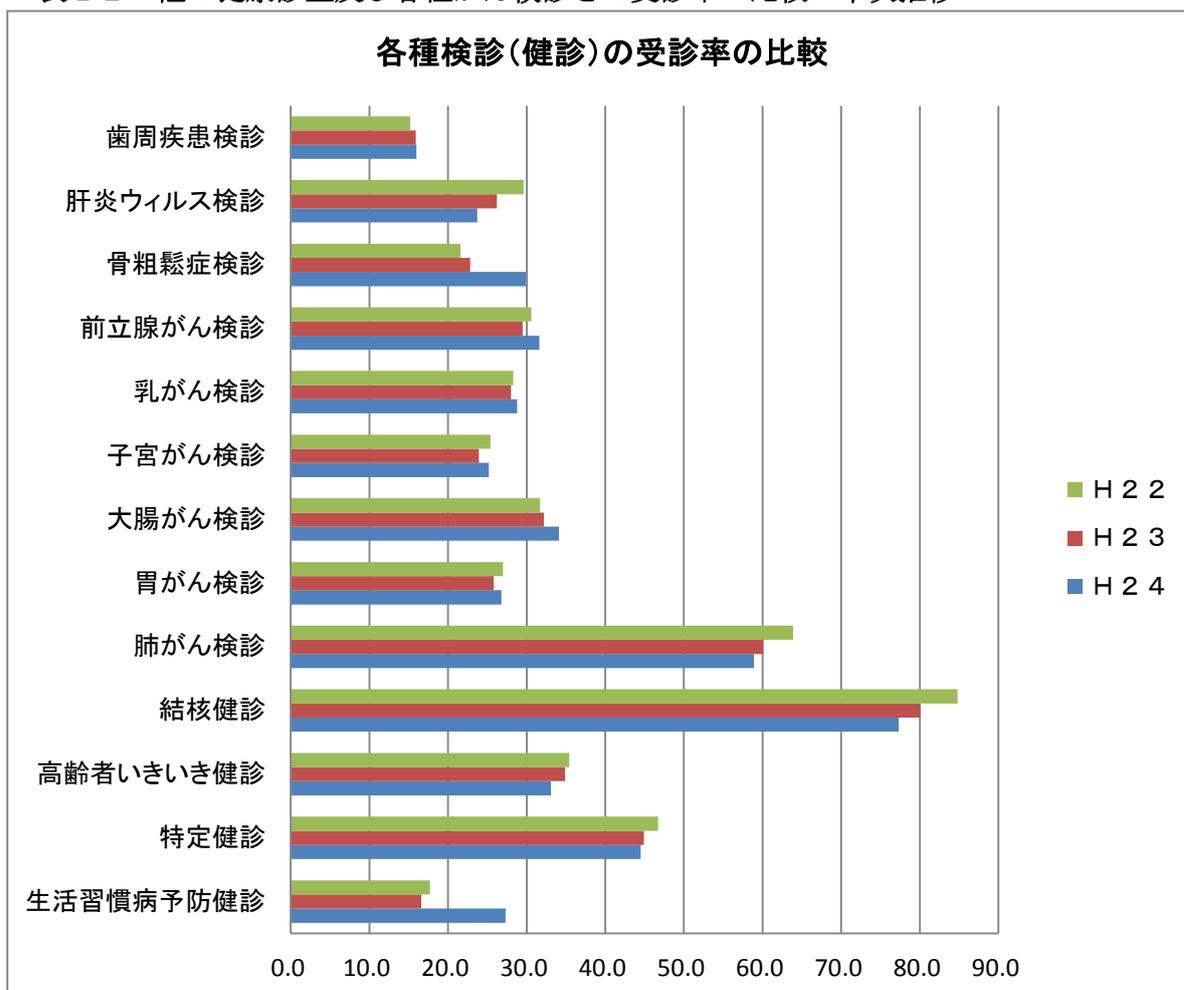
表 1 1 歯周疾患検診受診率（栗原市歯周疾患検診結果から）の年次推移

単位：%

	H20	H21	H22	H23	H24
受診率	8.1	12.6	15.2	15.9	16.0

歯周疾患検診の受診率は、少しずつ高くなっています。

表 1 2 他の健康診査及び各種がん検診との受診率の比較の年次推移



歯周疾患検診の受診率は、市で実施している他の健康診査及び各種がん検診と比べて低い受診率です。

※ 参考（宮城県歯科医師会のアンケート結果から、同じ条件で歯周疾患検診を実施している県内の他市町村の受診率の年次推移）

単位：％

	名取市	柴田町	大河原町	塩竈市	松島町	石巻市	気仙沼市	加美町
H23	10.6	6.6	9.0	3.2	3.0	5.0	8.5	7.1
H24	11.7	6.7	7.2	4.1	2.4	4.0	8.4	7.2

栗原市の近年の歯周疾患検診受診率は、同じ条件で検診を実施している県内の市町村の中で高い方に位置しています。

表 1 3 6 0 2 4 達成者の割合（以下表 1 9 まで栗原市歯周疾患検診結果から）の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	73.8	67.6	67.8	69.2	70.4

6 0 2 4 を達成している方は約 7 割です。

表 1 4 4 0 歳で喪失歯のない方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	66.1	77.0	87.1	80.2	76.1

4 0 歳で喪失歯のない方は、年度によって差があり、6 6 ～ 8 7 % です。

表 1 5 検診受診者の総合判定の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
要精検・要治療	87.6	84.8	89.2	88.0	87.7
要指導	6.6	7.8	4.9	5.2	6.3
異常なし	5.8	7.4	5.6	6.3	6.1

約 9 割の方が「要精検・要治療」という結果になっています。

表 1 6 4 mm 以上の歯周ポケットがある方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	70.3	75.7	73.1	76.6	70.1

4 mm 以上の歯周ポケットがある方の割合は 7 割強です。

表 1 7 歯間部清掃用具を使用する方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	30.3	32.1	30.8	33.3	32.7

歯間部清掃用具を使用している方は約 3 0 % です。

表 1 8 過去 1 年以内に歯科健康診査や保健指導を受けた方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	24.2	20.3	20.5	23.0	23.2

過去 1 年以内に歯科健康診査を受けた方は 2 0 ～ 2 4 % です。

表19 たばこを吸うと歯周疾患にかかりやすくなると答えた方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
割合	31.4	32.1	35.1	35.8	35.5

たばこを吸うと歯周病にかかりやすくなると答えた方は約3割だが、少しずつ増えています。

表20 60歳・70歳における噛む・味わう・飲み込む・話すことに困っていない方の割合の年次推移

単位：％

	H20	H21	H22	H23	H24
60歳の方の割合	95.9	95.7	95.2	97.2	95.7
70歳の方の割合	97.1	95.1	92.9	90.7	95.3

60歳・70歳における噛む・味わう・飲み込む・話すことに困っていない方の割合は90～97％です。

表21 平成25年度に実施したお口の健康教室からの統計

項目	人数、割合
実施地区数、参加延人数	12地区 延べ453人
参加者の年代	70代：41％ 60代：27％ 80代：26％
歯の状態	殆どが自分の歯の方：38％
	部分入れ歯を使用している方：48％
歯みがき回数	1日2回：53％ 1日3回以上：20％
歯間部清掃用具	使っている方：34％
定期歯科健康診査	している方：34％
行動変容	2回参加し、歯みがき等の行動に変化があった方：62％

表22 栗原市の介護予防基本チェックリストからの口腔の候補者数の年次推移

年度	65歳以上人口 (年度末)	配布者数	回収者数	二次予防 【口腔機能低下】該当者数	該当者/回収者数	市の口腔機能維持向上のための介護予防教室の参加実人数
20	24,639人	22,471人	20,020人	963人	4.8%	72人
21	24,577人	21,559人	19,603人	915人	4.7%	59人
22	24,098人	20,949人	18,834人	638人	3.4%	46人
23	24,026人	20,579人	18,570人	3,079人	16.6%	57人
24	24,283人	20,694人	18,765人	3,145人	16.8%	53人
25	24,291人	20,832人	18,591人	3,067人	16.5%	61人

※ 平成23年度から該当者の抽出方法が変わり、該当数が増加しました。

※ 介護予防教室は、平成20年度から平成24年度までは口腔単独で実施し、平成25年度からは栄養、口腔、認知の複合型で実施しています。

(3) 目標及び指標

目標：歯周疾患を予防して歯を維持しましょう

口腔の清潔を保持し、いつまでもおいしく食べましょう

- 指標
- ① 6024達成者の割合を80%以上に
 - ② 40歳で喪失歯のない人の割合を80%以上に
 - ③ 歯周疾患検診の受診率を20%以上に
 - ④ 過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合を30%以上に
 - ⑤ 歯間部清掃用具を使用する人の割合を40%以上に
 - ⑥ 60歳・70歳における嘔む・味わう・飲み込む・話すことに困っていない人の割合を100%に
 - ⑦ 喫煙によって歯周疾患にかかりやすくなることを知っている人の割合を80%以上に

(4) 具体的な取り組み

☆今後特に推進すること

- ・ 全身の健康を守るうえでお口の健康が大切であることの周知
- ・ 歯の維持のために定期的な歯科健康診査、歯面清掃が必要であることの周知
- ・ 歯間部清掃用具の使用を含めた効果的な歯みがきの普及

◎市の取り組み

事業名	対象	内容
歯周疾患検診	40歳・50歳・ 60歳・70歳	・ 歯科診察 ・ 保健指導 ※個人受診方式
お口の健康教室	地区	・ 歯周疾患予防や正しい歯みがきのしかたの学習 ・ 誤えん性肺炎予防の学習等
はっらつ元気アップ教室	介護予防基本チェックリストからの対象者（要支援、要介護認定者を除く）のうち申し込み者	・ 介護予防のための、運動機能、認知機能、栄養摂取、口腔機能の維持向上に関する学習及び実技指導
お口の健康サポーター養成講座・育成研修	一般市民、高齢者及び福祉サービス提供者	・ お口の健康づくりの普及に関する学習
歯の健康教育	保健推進員や組織等	・ お口の健康づくりについての講話
健康まつり	全市民	・ 講演 ・ 活動発表 ・ 各健康づくりコーナー 等

関係課	役割
介護福祉課	高齢者福祉サービス関係者と健康推進課とのネットワークの構築

◎関係機関での取り組み

関係機関	共通の取り組み	個別の取り組み
栗原市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周疾患検診の受診状況や歯みがき習慣等についての情報共有と市民への発信 ・ 定期歯科健康診査の勧め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市で行なう歯科健康診査、イベント等への協力
企業や各種団体		<ul style="list-style-type: none"> ・ 職場における歯科健康診査や学習会の機会づくり
区長会、保健推進員、食生活改善推進員連絡協議会、運動推進サポーター		<ul style="list-style-type: none"> ・ お口の健康についての普及、啓発の機会づくり
お口の健康サポーター		<ul style="list-style-type: none"> ・ お口の健康についての普及、啓発
高齢者福祉サービス提供者		<ul style="list-style-type: none"> ・ 口腔ケア等に関するスタッフのスキルアップ

◎個人や家庭での取り組み

<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後には正しい歯みがきを実行しましょう ・ 歯間ブラシなどの補助用具も使いましょう ・ 定期的に歯科健康診査や歯面清掃を受けましょう ・ 歯周疾患検診を受けましょう ・ 75歳の歯科健診を受けましょう ・ 市が実施するお口の健康教室等に積極的に参加しましょう ・ 市から配布された資料に目を通しましょう



3 障害児（者）の歯と口腔に関する具体的な取り組み

(1) 歯科的特徴

- ・ 障害の種類や程度によっては、食べたり、飲み込んだりすることが困難なことがあります。
- ・ また、歯みがきが困難なことで、口腔内の衛生状態の悪化やむし歯や歯周疾患が重症化することもあります。

(2) 現状と課題

- ・ 外出や移動が困難な方のために、地区の健康教室等で「訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導」の周知を行なってきました。また、市内の障害者福祉施設からの依頼により、誤飲防止の講演会を実施しました。講演会では、参加者から、食べたり飲み込んだりすることに心配がある方がいることや、その方への対応について質問が出ていました。
- ・ しかし、市はこれまで、障害児（者）の口腔の健康に関する課題の把握やニーズ調査などは実施していませんでした。
- ・ 障害者手帳の申請の窓口等でも、これまでに、歯科治療や口腔ケア、摂食・えん下に関する相談は殆ど寄せられていませんでした。しかし、このこと背景には、個人や家族、支援者が、障害への対応が中心となり口腔の健康に対する関心が十分でなかったり、その人の状態に合った口腔ケアの方法や歯科受診に関する知識の不足などが考えられるので、障害があっても自分らしく生活できるよう、関係者が連携しながら支援していく必要があります。

(3) 目標及び指標

目標：その人の状態に応じて、安全においしく食事をしましょう

- 指標 ① 訪問歯科診療や歯と口腔に関する相談窓口を知る人の割合を100%に
② 食べることや口腔のことで困っていない人の割合を現状値の10%以上に

(4) 具体的な取り組み

◎市の取り組み

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">・ 障害児（者）の歯と口腔に関する相談窓口の設置・ 障害児（者）の歯と口腔に関する相談窓口や歯科医療機関、口腔ケアなどについての周知・ 障害児（者）及び家族や障害福祉サービス提供者等を対象とした現状及びニーズ調査の実施・ 障害児（者）及び家族や障害福祉サービス提供者等を対象とした研修会の実施 |
|---|

関係課	役割
社会福祉課	障害福祉サービス提供者と健康推進課とのネットワークの構築

◎関係機関での取り組み

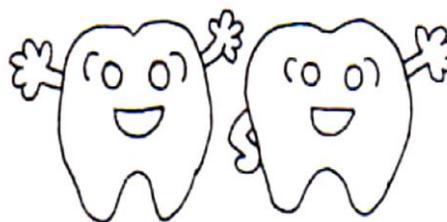
関係機関	共通の取り組み	個別の取り組み
栗原市歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害児（者）のお口の健康づくりに関する連携 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 治療受け入れ歯科医院等の情報提供 ・ 訪問を含む歯科医療及び口腔ケアの提供 ・ 市内の歯科医院及び専門の医療機関との連携
障害福祉サービス提供者		<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談窓口や口腔ケアに関する情報の発信 ・ 口腔ケア等に関するスタッフのスキルアップ

◎個人や家庭での取り組み

<ul style="list-style-type: none"> ・ お口の健康に関心を持ち、適切なケアをしましょう ・ 歯科治療や口腔ケアに関する相談窓口などの情報を獲得しましょう ・ 早期治療を心がけましょう

4 休日の歯科診療体制について

休日のうち、日曜日については、市内数件の歯科医院が診療日としていることから、市では、祝日、お盆、年末年始における歯科診療の確保として、祝日等歯科急患業務を栗原市歯科医師会に委託しており、今後も継続していきます。



5 計画の達成指標一覧

対象期(者)	指 標	資 料	栗原市	
			現状 (H24)	目標 (H32)
妊娠期 乳幼児期 学齢期	3歳児の一人平均むし歯数	3歳児歯科健康診査	1.17本	1本以下
	3歳児におけるむしのない人の割合	〃	73.2%	80%以上
	2歳児の1日の間食回数が3回以上の人の割合	2歳児歯科健康診査	29.2%	25%以下
	12歳児(中1)の一人平均むし歯数	中学校定期健康診断	男1.37本 女1.34本	1本以下
	12歳児(中1)におけるむし歯のない人の割合	〃	男51.9% 女51.9%	全国平均を上回る
	12歳児(中1)における歯肉に異常のある人の割合	〃	男44.7% 女35.6%	20%以下
	小学1年生～中学3年生で、過去1年間に、個人でも歯科健康診査を受けた人の割合	保護者へのアンケート	—	30%以上
成人期 高齢期	6024達成者の割合	栗原市歯周疾患検診	70.4%	80%以上
	40歳で喪失歯のない人の割合	〃	76.1%	80%以上
	歯周疾患検診の受診率	〃	16.0%	20%
	過去1年間に歯科健康診査を受けた人の割合	〃	23.2%	30%以上
	歯間部清掃用具を使用する人の割合	〃	32.7%	40%以上
	60歳・70歳における噛む・味わう・飲み込む・話すことに困っていない人の割合	〃	60歳は 95.7% 70歳は 95.3%	100%

対象期（者）	指 標	資 料	栗原市	
			現状 (H24)	目標 (H32)
成人期 高齢期	喫煙によって歯周病にかかりやすくなることを知っている人の割合	栗原市歯周疾患 検診	35.5%	80%以上
障害児（者）	訪問歯科診療や歯と口腔に関する相談窓口を知る人の割合	障害児（者）及び障害福祉サービス提供者等へのアンケート	—	100%
	食えることや口腔のことで困っていない人の割合	〃	—	現状値の 10%以上



第5章 計画の推進体制と評価

1 計画の推進体制

全ての市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの推進にあたっては、妊娠期、乳幼児期、学童期、成人期、高齢期を通して、市民、歯科医療機関、教育機関等の関係者による複合的な取り組みが必要です。したがって、市の歯科保健の課題や目指す方向などについて、関係者間で共有し、各々の役割を担いながら推進していけるよう、栗原市歯科保健推進委員会を中心として計画の推進に努めます。

2 計画の評価

この計画は、引き続き栗原市歯科保健推進委員会において、毎年取り組みの確認や評価を行ない、計画の最終年度である平成32年度に最終評価を行ないます。

最終評価の結果については市のホームページや広報等で公開し、広く情報の共有を図ります。



參考資料

栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例

平成25年9月26日

条例第32号

(目的)

第1条 この条例は、歯と口腔^{くわう}の健康づくりの推進に関し、基本理念を定め、市の責務、市民の役割等を明らかにするとともに、市の施策の基本的な事項等を定めることにより、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 歯と口腔の健康づくりの推進は、歯と口腔の健康の維持が全身の健康を保持増進していく上で大きな役割を果たしているとの認識の下に、市民自ら日常生活において歯と口腔の健康づくりに取り組むことを促進するとともに、全ての市民が生涯にわたり必要な歯科検診、歯科保健指導、歯科相談等の口腔の健康に関するサービス（以下「口腔保健サービス」という。）及び歯科医療を円滑に受けられる環境を整備することを基本として行わなければならない。

(市の責務)

第3条 市は、前条に定める基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、歯と口腔の健康づくりの推進に関する総合的かつ計画的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(市民の役割)

第4条 市民は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深めるよう努めるとともに、自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むよう努めるものとする。

(歯科医師等の役割)

第5条 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に携わる者（以下「歯科医師等」という。）は、基本理念にのっとり、歯と口腔の健康づくりを推進するとともに、市が行う歯と口腔の健康づくりに関する取組に協力するよう努めるものとする。

(教育又は福祉に関わる者の役割)

第6条 教育又は福祉に関わる者は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において、市民が口腔保健に関する教育、口腔保健サービス及び歯科医療を受ける機会を確保するなど歯と口腔の健康づくりを促進できるよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第7条 事業者は、基本理念にのっとり、市内に存する事業所に勤務する従業員につ

いて、口腔保健サービス及び歯科医療を受ける機会を確保するなど歯と口腔の健康づくりを促進するよう努めるものとする。

(基本計画)

第8条 市長は、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯と口腔の健康づくりに関する基本的な計画（以下「基本計画」という。）を定めるものとする。

2 基本計画には、次に掲げる事項を定めるものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する基本方針
- (2) 歯と口腔の健康づくりに関する目標
- (3) 歯と口腔の健康づくりに関する基本施策
- (4) 前3号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 市長は、基本計画を定めようとするときは、あらかじめ市民及び歯科医師等の意見を反映させるために必要な措置を講ずるものとする。

4 市長は、基本計画を定めたときは、速やかに、これを公表するものとする。

5 基本計画は、歯と口腔の健康づくりに関する施策の進捗状況等を踏まえ、おおむね5年ごとに見直しを行うものとする。

(基本施策の推進)

第9条 市は、市民の歯と口腔の健康づくりに関する基本的な施策として、次に掲げる事項を推進するものとする。

- (1) 生涯にわたりそれぞれの時期における歯と口腔の健康づくりに関すること。
- (2) 口腔保健に関する教育及び口腔保健サービスを身近に受ける機会の確保に関すること。
- (3) むし歯及び歯周疾患の予防対策及び進行抑制に関すること。
- (4) 歯と口腔の健康づくりに関する情報収集、普及啓発及び関係者の連携体制の構築に関すること。
- (5) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりに関すること。
- (6) 地域における歯と口腔の健康づくりに携わる者の養成及び資質の向上に関すること。
- (7) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要と認められること。

(歯と口腔の健康づくり月間)

第10条 歯と口腔の健康づくりについて、市民の関心と理解を深めるとともに、歯と口腔の健康づくりに関する取組が積極的に行われるよう、毎年6月を歯と口腔の健康づくり月間とする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

栗原市歯科保健推進委員会設置要綱

平成26年3月17日

告示第48号

(趣旨)

第1条 栗原市歯と口腔の健康づくり推進条例（平成25年栗原市条例第32号。以下「条例」という。）に基づき、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため設置する栗原市歯科保健推進委員会（以下「委員会」という。）に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次に掲げるものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに係る総合的かつ計画的な推進に関すること。
- (2) 条例第8条に規定する基本計画の策定及び進行管理に関すること。
- (3) その他歯と口腔の健康づくりの推進に関し必要な事項に関すること。

(組織等)

第3条 委員会は、委員20人以内をもって組織する。

- 2 委員は、別表に掲げる機関又は団体（以下「機関等」という。）に属する者のうちから、市長が委嘱する。
- 3 前項の規定にかかわらず、市長が特に必要があると認めるときは、別表に掲げる機関等に属する者以外のものを委嘱することができる。

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から2年を経過する年の3月31日までとし、再任を妨げない。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選によって定める。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

(関係者の出席等)

第7条 委員会は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求めて、その意見を聴くことができる。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、市民生活部健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、告示の日から施行する。

(招集の特例)

2 この告示の施行後、最初に開かれる委員会は、第6条の規定にかかわらず、市長が招集する。

別表 (第3条関係)

栗原市歯科医師会
栗原市医師会
市内中小企業
市内障害者(児)福祉関係機関
市内高齢者福祉関係機関
栗原市立小学校
栗原市立中学校
栗原市立幼稚園
栗原市保育連絡会
栗原市行政区長会
栗原市お口の健康サポーター
栗原市食生活改善推進員連絡協議会
栗原市保健推進員
関係行政機関

栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画策定委員名簿

No	機関・団体名等	氏名
1	栗原市歯科医師会会長	小田島 正博
2	(株)若柳タムラ製作所 総務グループマネージャー	小野寺 克己
3	障害者相談支援センター あらいぶ 相談支援専門員	熊谷 悠
4	介護老人保健福祉施設 夢の楽園 高森ロマンホーム 法人事業部次長	蓮沼 隆行
5	栗原市立志波姫小学校長	後藤 法明
6	栗原市立ふたば幼稚園長	沼倉 喜美子
7	栗原市志波姫保育所長	後藤 美智子
8	栗原市行政区長会連合会理事	高橋 勝守
9	栗原市お口の健康サポーター	鈴木 慶子
10	栗原市食生活改善推進員連絡協議会 花山分会副会長	岩浅 明美
11	栗原市保健推進員	遊佐 和子
12	宮城県栗原保健所 成人・高齢班班長	狩野 和枝
13	栗原市市民生活部 社会福祉課障害福祉係	鈴木 由美子
14	栗原市市民生活部 介護福祉課認定調査係	千葉 摩貴子
15	栗原市市民生活部 子育て支援課保育サービス係	熊谷 加奈子
16	栗原市教育委員会教育部学校教育課	山本 栄志

計画策定の経過

平成26年 5月	第1回栗原市歯科保健推進委員会
平成26年 7月	第2回栗原市歯科保健推進委員会
平成26年10月	パブリックコメントの実施
平成26年12月	第3回栗原市歯科保健推進委員会
平成27年 2月	栗原市健康づくり推進協議会に諮問
平成27年 2月	栗原市議会全員協議会で計画書内容の説明

くりはら市民21健康プラン

平成23年度～平成27年度

基本理念

市民一人ひとりが元気で、
充実した生活が送れる
健康くりはらの実現

基本目標

- ★生活習慣を改善し、生活習慣病が減少する
- ★個人及び地域ぐるみで健康づくりをする人が増えていく
- ★元氣なくりはらっ子が増え、地域が活性化する

くりはらの課題に対する取組

①子どもの健康づくり

②働き盛りの健康づくり

③高齢者の健康づくり

くりはらの健康課題

健康づくりに対する意識を高め、具体的な行動変容に結びつける

市民全体としての取組 ～健康づくりの8つの柱～

「くりはら市民21健康プラン」では、健康に関心がある人が自主的に行う健康づくりの支援にとどまらず、健康に関心のない人や、生活習慣病の「予備軍」でありながら自覚していない人も含めた市民全体としての取組を推進します。このプランは、健康づくり運動を総合的に進めるための指針であり、健康づくりの方向性や目標を明らかにするものです。基本理念という理想を目指しながら、基本目標を達成していくための健康づくり計画です。

さらに、目標を達成するための方策として、以下の8つの柱を計画の中核に据えています。

●健康づくりの8つの柱

1. 適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現
2. 生活での運動量の増加
3. ストレスの解消・休養の確保
4. たばこ対策
5. アルコール対策
6. 8020運動の推進
7. 脳卒中の減少
8. がん予防対策

健康づくりの8つの柱

●8つの柱の「健康づくりの目標」・「目標に向かって」

●適正体重の維持、バランスのとれた食生活・食習慣の実現

～目標～

- ★自分の適正体重を維持しましょう
- ★食事は1日3回楽しく・バランスよく食べましょう
- ★1日に5品の野菜料理を食べましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒自分の適正体重を知りましょう
- ⇒自分にあった食事量を知り、実践しましょう
- ⇒食事は「主食・主菜・副菜」をそろえて食べましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒食育通信等による啓発（月1回）
- ⇒各種栄養教室、個別相談の開催（随時）
- ⇒親子食育教室の開催（随時）
- ⇒食生活改善推進員養成（年1回 5回コース）



●こころの健康づくり

～目標～

- ★十分な休養と睡眠でストレスを解消しましょう
- ★気軽に相談できる仲間、窓口を見つけましょう
- ★周りの人の変化に気づき、見守り、お互いに支え合いましょう
- ★こころの病気の早期発見と早期治療に努めましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒ストレスのセルフチェック票をつかって、こころの健康度を確認しましょう
- ⇒ストレスを感じたら、休養、十分な睡眠をとりましょう
- ⇒睡眠薬代わりの寝酒は、やめましょう
- ⇒深く悩んでいる時は自分からSOSを出せない人もいます。あなたから声をかけてみましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒各種メンタルヘルス研修会の開催
- ⇒精神科医のメンタルヘルス相談（年15回）



●生活での運動量の増加

～目標～

- ★毎日あと10分（1000歩）体を動かしましょう
- ★くりはらに運動習慣の輪をひろげましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒日常生活（家事、労働、通勤、趣味等）の中で、意識して活動量を増やしてみましょう
- ⇒気軽に運動セミナーに参加し、体を動かすことの心地よさを体験してみましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒気軽に運動セミナー（年30回）
- ⇒健康教室等での健康づくり運動の普及（随時）
- ⇒健康づくり運動推進サポーターの養成（年1回 5回コース）



●禁煙・分煙の推進

～目標～

- ★たばこの健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直しましょう
- ★他人の健康に配慮し家庭でもマナーある分煙をしましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒たばこの健康影響を正しく理解しましょう
- ⇒受動喫煙の健康影響を正しく理解し、子どもたちの健康を守りましょう
- ⇒家族でたばこの健康影響について話し合ってみましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒乳幼児健診、住民検診時にちらし配付（随時）
- ⇒未成年者喫煙防止講習会の開催（市内中学校）
- ⇒市内公共施設全面禁煙の実施



8つの柱の「健康づくりの目標」は市民ひとりひとりが目指す目標です。自分が取り組みやすいことから始めましょう。このほかに自分なりの目標を設定して実行してもよいです。「目標に向かって」では、「健康づくりの目標」を推進するために、市や関係機関が行う支援の内容や事業名などを紹介しますので、ぜひ活用下さい。

●アルコール対策

目標

- ★アルコールの健康への影響を理解しよう
- ★節度ある適正な飲酒を心がけよう
- ★アルコール依存は早めに相談しよう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒酒の無理強いやイッキ飲みはやめましょう。
- ⇒胎児性アルコール症候群の防止のため、妊娠中・母乳育児中のお母さんは飲酒をやめよう。
- ⇒週に3日の休肝日か、1日1合未満の飲酒にしましょう。
- ⇒お酒の悩みは、保健師に相談しましょう。

◎市が行う主な事業

- ⇒市民向け研修会、相談会の開催
- ⇒小中高校生を対象に健康教育を実施
- ⇒専門医療機関、断酒会の紹介



●生活習慣病対策

目標

- ★定期検診で健康状態を確認し、健康管理に努めましょう
- ★生活習慣病予備群にならないようにしましょう
- ★糖尿病の発症を予防しましょう
- ★脳卒中の発症を予防しましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒年に1回の定期健診を受けましょう
- ⇒自覚症状や健診データから、自分の健康状態を確認し、必要な改善をしましょう
- ⇒減塩しましょう！1日量は男9g、女7.5g
- ⇒糖尿病食は健康食！バランスと量が大切です
- ⇒自分の生活に合う運動をしましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒各種健診（特定健診、生活習慣病予防健診、高齢者いきいき健診等）の実施
- ⇒糖尿病予防教室の開催



●8020 運動の推進

目標

- ★80歳で20本以上の歯を保つように努めましょう
- ★幼児期、学童期のむし歯を減らしましょう
- ★大人も子どもも、かかりつけ歯科医を持ち、年1回、歯と歯肉の健康診査を受けましょう
- ★日ごろから歯と歯肉の健康づくりに努めましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

- ⇒健診や学習会に積極的に参加しましょう
- ⇒かかりつけの歯科医院で年1回健診を受けましょう

◎市が行う主な事業

- ⇒資料配布等による各年代への啓発（随時）
- ⇒お口の健康サポーター養成（年1回、5回コース）
- ⇒歯周疾患検診（実施期間は7月～10月）
- ⇒乳幼児健診、フッ素塗布、歯科保健指導（毎月）
- ⇒児童への歯科保健指導（随時）
- ⇒歯の健康教育、口腔ケア及び口腔機能の維持・向上教室（随時）



●がん予防対策

目標

- ★生活習慣を改善し、がん予防に努めましょう
- ★がん検診の受診により、早期発見・早期治療に努めましょう
- ★精密検査は必ず受けるようにしましょう

◎一人ひとりが取り組むこと

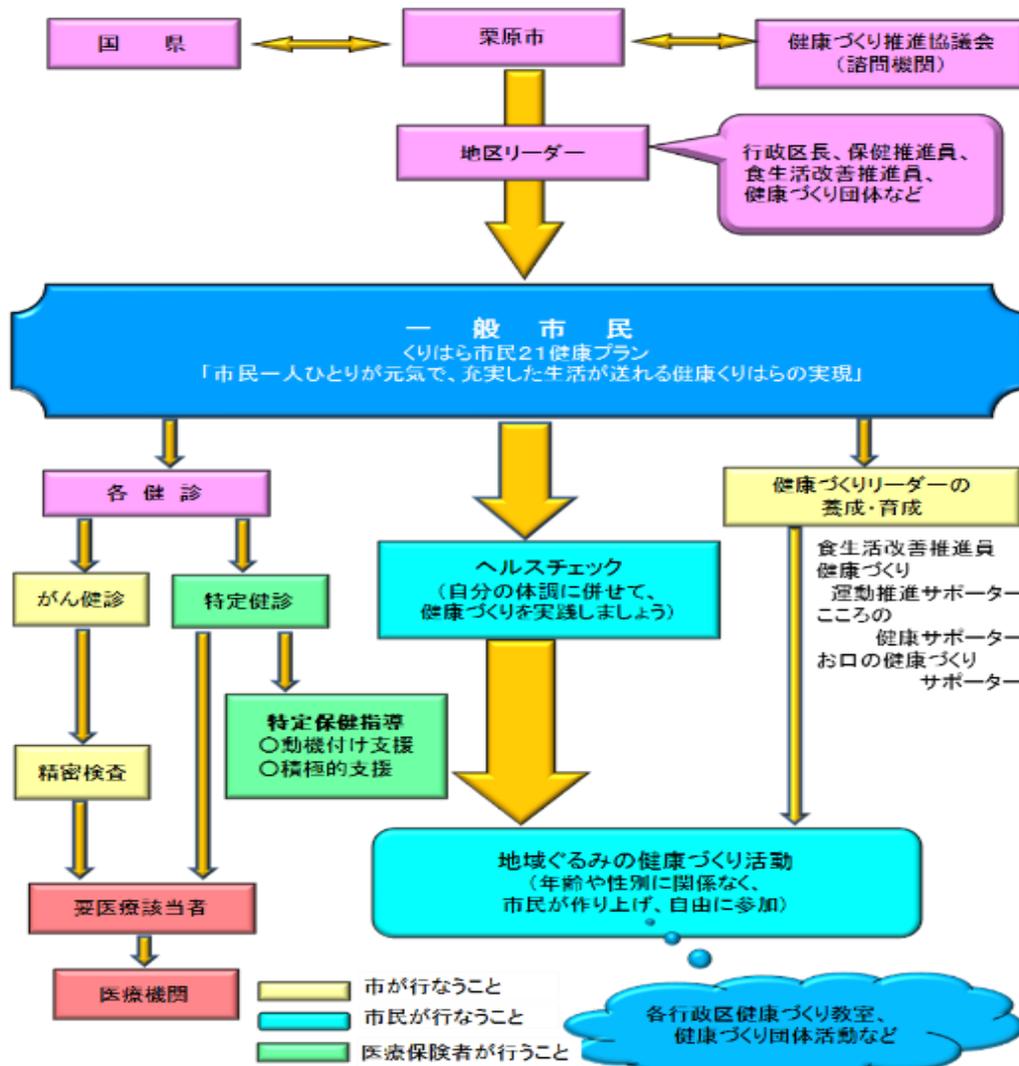
- ⇒がん検診を受診しましょう。
- ⇒がん精密検査は必ず受けましょう。
- ⇒酒はほどほどに、多量の飲酒はやめましょう。
- ⇒タバコは吸わないようにしましょう。
- ⇒がんがしやすい生活習慣を改善しましょう。

◎市が行う主な事業

- ⇒各種がん検診（胃がん、乳がん、子宮がん、大腸がん、肺がん等）の実施
- ⇒地区での健康教室・⇒がん予防講演会の開催



くりはら市民21健康プランの推進 ～栗原市健康づくりフロー図～



栗原市では、市民ひとり一人が健康で元気に活動できる体制を築くことを目的として、健康づくり事業を実施いたします。

市民、地域、行政が共に健康づくりを推進していくことが大切です。



●お問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ●

●本庁

栗原市 市民生活部 【栗原市役所本庁舎】	
健康推進課	電話:0228-22-0370

●各保健推進室

築館・志波姫保健推進室	築館総合支所内	電話:0228-22-1171
若柳・金成保健推進室	若柳総合支所内	電話:0228-32-2126
栗駒・鶯沢保健推進室	栗駒総合支所内	電話:0228-45-2137
高清水・瀬峰保健推進室	高清水総合支所内	電話:0228-58-2119
一迫・花山保健推進室	一迫総合支所内	電話:0228-52-2130

生涯 自分の歯で 食べられる幸せを感じ
会話を楽しみ 表情豊かに暮らしましょう



栗原市歯と口腔の健康づくり基本計画
平成27年3月

発行 宮城県栗原市
企画・編集 栗原市 市民生活部 健康推進課

イラスト 歯科保健イラストカット集から
※一般社団法人 富山県歯科衛生士会発行

〒987-2293 宮城県栗原市築館薬師一丁目7番1号
TEL (0228) 22-0370
FAX (0228) 22-0350
URL <http://www.kuriharacity.jp/>
E-mail kenko@kuriharacity.jp