

北九州市の健康課題（オーラルヘルス・高血圧・肥満）への取組みと解決のための方策について

**キーワード**

- ◆切れ目のない・若い世代からの健康づくり
- ◆自身で把握・自身で健康管理
  - ・自身の健康状態の把握＝健診受診の習慣化
- ◆健康リテラシー向上のための経験や機会の創出
  - ・市民が主体となる市民参加型(子ども参加型)の健康イベント等
  - ・正しい情報と知識を持ってもらう健康教育など
  - ・講義だけではなく実践的な取組み
  - ・健康行動を実践できる能力を得るために必要な経験や指導を受ける機会の創出
- ◆多職種連携
  - ・歯周病と全身疾患との関連についてかかりつけ医への啓発及び医科・歯科の連携強化など
- ◆DXの活用
  - ・ICTやAIを活用したサービス提供の加速化

| 団体名             | 3つの健康課題への取組み   |   |  | 課題解決のための方策や必要なこと  | 本市の健康づくり事業等についてご意見等   |
|-----------------|--|---|--|---|---|
|                 | オーラルヘルス  | 高血圧   | 肥満   |   |   |
| (公社)福岡県栄養士会     | 北九州デンタルフェアにおいて、虫歯と食べ物との関係、および含まれる糖質の量、虫歯になりにくいおやつ工夫、また、歯周病と生活習慣病の関係、オーラルフレイルを含めた咀嚼、嚥下に配慮した食の摂り方など全世代に向けた口腔の健康について啓発を図った。これらの活動は今後もさらに推進していく。   | 健康フェアなどさまざまなイベントにおいて、「塩分チェックシート」を用いた減塩への気づき、食品、外食料理等に含まれる食塩量の展示などを通して市民の減塩への取組みを促す。                               | 健康フェアなどさまざまなイベントにおいて、肥満は万病の元であることを示すとともに、食品に含まれるエネルギー量の展示や満足感をもちやす食事の摂り方の工夫、提案等を通して過栄養に対する栄養改善に取り組む。                               | 市民が主体となる市民参加型の健康イベント等が最も効果があると考えます。健康課題については若い世代からのとりくみが重要であり、子ども参加型の健康イベントも有効かと思えます。   | —   |
| 北九州市食生活改善推進員協議会 | 子どもに「おやこの食育教室」開催時に食後の歯磨き、おやつの食べ過ぎ、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを作るように推進している。働き世代、高齢世代に「世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」・「全世代に広げよう健康寿命延伸プロジェクト」を開催し、歯周病は生活習慣病なので予防のために、口の健康を保つこと80歳で20本以上自分の歯を保ち元気で長生きできるよう推進している。 | 予防のために「減塩普及講習会」「健康料理普及講習会講習会」他講習会やイベントで減塩チェックシート・減塩味噌汁の配布・野菜たっぷりの献立等を展開し、うす味の定着と減塩普及啓発に取り組んでいる。また、毎日の血圧測定を推奨している。 | 食事バランスガイドを活用し、1日3食バランスのとれた食事と年齢に合った摂取量を推進している。またBMI計算尺を使用し、自分の適正体重を知り維持するように取り組んでいる。   | —   | 「地域でGO!GO!健康づくり事業」について、各区では報告会があり各センターの取組みは把握できますが、他区の取組みも知りたいと思います。          |
| (公社)北九州市医師会     | 医療機関や特定健診の結果で糖尿病(疑い)と診断された方には、かかりつけ医より「糖尿病連携手帳」を配布の上、糖尿病の治療内容や検査結果を説明し、受診確認ができるシールを添付の上、歯科や眼科の受診促進を行っている。歯科受診時や薬局で薬をもらう時に「糖尿病連携手帳」を見せることで、関係機関全体で重症化を予防するためのサポートを行う。                                 | 特定健診や保健指導の実施の他、日本高血圧学会より依頼があり、特定健診(集団検診)時の尿検査を利用したナトリウム値等と食生活の関係性を検証する実証事業への協力を行った。                               | 保健指導はもとより、情報提供(正常数値・既に服薬を開始している等)対象者についても、健康手帳を配布する等、受診者本人に生活習慣のセルフチェックを行う様に指導している。また、地域で【食と健康】に関する催しを行うなど、他団体とも協力の上、健康課題に取り組んでいる。 | まずは、自分の全身状態を正確に把握する事が必要であり、特定健診の受診は必須であるが、39歳未満の若い世代にも【若者健診】を気軽に受診していただき、健診受診を習慣化していくことで、健康の保持増進が保てる。当会では、若い世代の受診機会を確保するため、集団健診に加え、個別健診でも若者健診が受診できる体制を整えた。【オーラルヘルス】糖尿病以外にも歯周病と多くの疾患との関連が明らかとなってきており、かかりつけ医への啓発及び医科・歯科の連携強化が必須である。【高血圧】正しい情報と知識を持ってもらう健康教育が重要である。【肥満】砂糖への依存や過食は心の問題との関連が大きく、多方面からのアプローチが必要である。 | 一度獲得した習慣を手放すことは大変困難である。健康教育、特に学校や若い世代への教育にしっかり取り組む必要を感じる。                     |
| 北九州商工会議所 女性部会   |  |   |  |   |   |
| 北九州市健康づくり推進員の会  | 各区において、歯科医師会の支援を受け講座等を開設し啓発活動の実施。  | 事業計画の重点課題に挙げており、年間を通じて研修、各区例会等で血圧測定を行い、血圧に関する意識を高めている。  | 特に活動項目として挙げていない。   | フレイルという状況が進んでおり、本会ではフレイル予防として「きた9ミッション」を考案し会員から一般市民の方へ啓発活動を進めている。   | 健康づくり推進員も高齢化が進んでおり、市側からも会員勧誘等に支援していただきたい。「健康づくり推進員の会」の名称を広く一般に広めていただきたいと思えます。 |

|                |   |   |  |   |  |
|----------------|---|---|--|---|--|
| 福岡産業保健総合支援センター | 一般的な口腔ケアについての取り組みは無いが、作業関連疾患として酸性の薬物に起因する齲歯などの予防や対策については、職場の安全や労務管理者を対象に定期的な研修会などで教育・周知をしている。   | 高血圧の予防や治療は、労働安全衛生法でも労働者の健康を守る重視しており、上記と同様に産業保健スタッフや事業場の労務管理者を対象とした定期的な研修会で予防や治療について教育などを行っている。  | 肥満も労働安全衛生法で管理すべき項目となっており、上記高血圧と同様な取り組みを行っている。  | 現在は様々な知識を得ることは簡単であるが、それを実際に実践できる能力はまた別のもので、そのスキルを得るために必要な経験や指導を受ける機会は、かえって少なくなっている印象がある。その機会を作る事が大切だと考えている。   | 治療と仕事の両立支援の分野における取組がまだ不足だと感じている。   |
| 全国健康保険協会 福岡支部  | —   | 【重症化予防事業】協会けんぽで実施している生活習慣病予防健診(対象:被保険者)の結果において、血圧・血糖・LDLコレステロールの値が要治療と判断されたにもかかわらず、医療機関を受診していない未治療者に対して受診勧奨を実施。                       | —  | —   | —  |
| (公社)福岡県理学療法士会  | —   | 体力測定会による健康相談事業を行っている<br>市民公開講座:2022.11.27(九州理学療法士学術大会2022企画)<br>「脳卒中、虚血性心疾患、認知症から自らを守る～久山町研究からのメッセージ」                                 | 健康促進支援事業にて肥満予防についての運動指導や運動相談を行っている   | 多職種の連携が必要であることはこれまでも解決策として上がってきていることと存じます。<br>歯科(口腔)・栄養・理学療法士(運動)との連携は、今後ますます活発化する必要があると思います。そのなかでICTやAIを活用したサービスの提供をもっと加速化する必要があると思います。  | 児童に対する体力測定会や、運動器健診への専門職導入を積極的に行ってはいかがでしょうか。  |
| 北九州市立大学 学生     |   |   |  |   |  |
| (公社)北九州市薬剤師会   | 各薬局において、医薬品の副作用による口腔機能低下を回避し、オーラルフレイルを事前に予防することは心がけている。   | 各薬局において、塩分の減量等市民に啓発している。  | 各薬局において、体重を減量すれば血圧、コレステロール等生活習慣病の数値が下がる事を市民に啓発している。  | 市民への啓蒙  | —  |
| 産業医科大学         |   |   |  |   |  |
| (公社)北九州市歯科医師会  | ①「子供の虫歯対策」小学生全学年でのフッ素洗口を本年より開始<br>②「歯周炎対策」40、50、60、70歳での節目歯周病検診の受診率向上のため、ワンコイン検診(500円)を実現した。(70歳は無料)今後はさらなる受診率向上のため無料検診とすべく市に陳情。また早期発見の重要性から、九州歯科大学と協力の上で、35歳での歯周病リスク判定検査を行えるよう市に陳情する。<br>③「高齢者の喪失歯」高齢者になっていきなり歯がなくなるわけではなく、長年の歯科受診控えが結果として出ている。予防歯科は若いうちからの歯科受診が鍵であるため、全年齢にわたっての啓蒙が必須である。出前講演、デンタルフェア、市民公開講座、マスコミなどを通じての市民への啓蒙活動をおこなってきた。①②と同時に、より効果的かつ積極的に情報発信していく。 | 喪失歯と濃い味付けとの相関性について、また野菜などの繊維質食物は歯がなければ味わえない。この点を発信していく。歯科治療時の安全性の観点からも医歯薬医療連携をより進めていく。(会員に対し、術前血圧測定、術中SPO2測定、バイタルモニター使用などの重要性についても発信) | フレッチャーイズム以来100年前から、咀嚼と肥満の関係は言われ続けている。「良い歯でよく噛み良いからだ」は決して古びたスローガンではないことをこれからも発信していく。特に高度肥満・糖尿・歯周病は細胞レベルでは同じ慢性炎症であることはこれからも強調してゆく。 | ①歯科においては受診格差≒経済格差であることから、特に若年からの健康観教育をより丁寧に進め、歯科においては予防が最も効率的かつ経済的であることを理解させて行くべき。<br>②最も効果的な予防歯科は「良い歯並びづくり」であることは論を待たない。幼児期から積極的にからだを動かし、生命進化において獲得した望ましい身体デザインを手に入れる必要がある。外遊び、自然との関わりと畏敬、正常呼吸と正常嚥下の獲得、学習時姿勢などの重要性を発信していくことが要諦である。<br>③SDGsとワンヘルス実現のために、生物多様性を守っていき、様々な生命と触れ合う機会を持たせていくことが次世代の未来につながる。これは遠大なテーマであるが根源的かつ包括的に取り組む価値がある。北九州市にはその先駆者となれる下地が充分にあると考える。 | ①児童公園の多さと自然へのアクセスの利便性は政令指定都市では群を抜いている。早急に整備を望みます。全世代で利用できる健康遊具と遊具を増やして、世代間コミュニケーションが自然発生する公園にしていきたい。<br>②近年、児童公園での禁止事項が行き過ぎ、外遊びの機会を大人が奪っている。「からだを動かす楽しさを」「子供たちの元気な声に微笑みを」として市で啓発していきたい。<br>③多様な「昔遊び」を教えてくれるボランティア活動を各校区や学童保育で実施できないだろうか。特に様々な年齢が触れ合う学童保育から広がってほしい理想。<br>④幼児期から、自然史博物館や科学館で「見る知る」だけでなく「触れる・作る」までを一連の体験としていただきたい。生命・自然の不思議と偉大さを感じることが、自分自身と他者の生命を大切にす、すなわち健康観につながると信じます。 |
| 市民構成員          | 「サロン」や「ふれあい昼食交流会」等、高齢者を対象に噛む力、のみこむ力、活舌等機能低下を防ぐためのお口の体操を行っている。   | 1人暮らし対象のサロン活動等でふれあいネットワークのメンバーの医療関係者の協力を得て、血圧測定・健康相談を行っている。   | BMIや自分の理想体重を確認してもらっている(昼食やサロン等で)。高齢者の場合、低体重・フレイルの方が気になる。   | —   | 「公園での健康づくり」で健康遊具があまり使われていない。また、文化記念公園の場合、雨の翌日は路面に水たまりが出来、使用できなかった。点検が必要と感じる。   |
| 北九州市自治会総連合会    | —   | —   | —  | —   | —  |
| 九州女子大学         | 口腔ケアの重要性の認識や、若い時からの実践を期待して、口腔ケアの講義、また歯科衛生士を講師として実習を行っている。   | 塩分摂取に関する啓蒙活動を、ゼミのテーマとして実施している。  | —  | 若い世代に対する啓蒙活動は重要である。特に、講義だけではない実践的な取組が必要と考える。  | —  |
| 西南女学院大学        |   |   |  |   |  |

※調査シートでご回答いただいた内容(原文まま)