

オーラルフレイル健診

オーラルフレイルとは

「オーラルフレイル」は、お口の小さな衰えが重なった状態のこと。放置すると心身機能が低下し、要介護状態のリスクが高まります。早期に発見、対応することが大切です。



「健口」状態を確認しましょう

セルフチェック表で口の状態を確認しましょう。合計が3点以上の場合、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。

セルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している(※)	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数

0～2点	オーラルフレイルの可能性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

55歳以上対象

オーラルフレイル健診

年度内に1度、55歳以上の方を対象に行っています。

市内在住の昭和41年3月31日以前生まれで、歯科治療中でない方費500円(70歳以上は無料)持健康保険証

申し込みから健診まで

1 申し込み

電話で指定医療機関へ。指定医療機関は、「えびな健康だより」または市ホームページをご覧ください。

2 受診

検査は1時間程度です。

【検査項目】

- 問診(生活習慣・既往症)
- 身体測定
- えんげ(飲み込み)検査
- 歯・歯肉の状態
- 口腔衛生・口腔乾燥の状態
- 顎関節検査
- 滑舌・舌圧測定
- そしゃく力検査

3 結果説明

検査後に、口の状態などを説明します。

ガムでかむ力をチェック!

そしゃく力検査は「そしゃくチェックガム」で行います。1分程度ガムをかみ、ガムの色が緑から赤へ変化する度合いで、かむ力を確認します。

このガムは、市・海老名市歯科医師会・(株)ロッテで締結した「歯と口の健康づくりの推進に関する協定」に基づき、(株)ロッテから提供されています。



健診の様子を動画で紹介

えび～にゃと学ぼう！ オーラルフレイル ～健診編～

えび～にゃがオーラルフレイル健診を体験、紹介しています。



動画紹介ページ

えんげ検査



30秒で口の中の唾液を何回飲み込めるか検査します。30秒間に唾液を飲み込める回数を計測

滑舌の検査



連続して「パ」と言えた回数を計測

その他の健診

若者から高齢者までそれぞれの年代に応じた健康診断を行っています。対象年齢は来年3月31日時点です。現在の健康状態を確認しましょう。

18歳～39歳対象

若い世代の健康診断

令和3年2月28日(日)まで問診・計測・診察・採血・尿検査・腎機能検査など費1,500円(生活保護受給者は受給者証の提示、市県民税非課税世帯の方は事前申請により無料)申電話で指定医療機関へ詳細は、市ホームページをご覧ください



40歳～74歳の国民健康保険の被保険者対象

特定健診

国保医療課 ☎(235)4594



令和3年3月31日(水)まで身体測定(身長・体重・腹囲など)、血圧、血液検査、胸部X線、心電図など費2,000円(70歳以上の方は無料。市県民税非課税世帯の方は事前申請により無料)未受診の方には電話などで受診を勧める場合があります

75歳以上の後期高齢者医療制度の被保険者対象

後期高齢者健診

国保医療課 ☎(235)4595

受診期間・検査項目は、特定健診と同じです。

費無料



えびな健康マイレージに参加しましょう



健康の取り組みを行いポイントをためて応募すると、抽選で記念品を贈呈します。各種検(健)診の受診は10ポイント。30ポイントたまったら応募できます。1人何回でも応募可。詳細は、市ホームページをご覧ください。