

国保くまもと



こっぼちゃん

Vol.261 2023年11月号

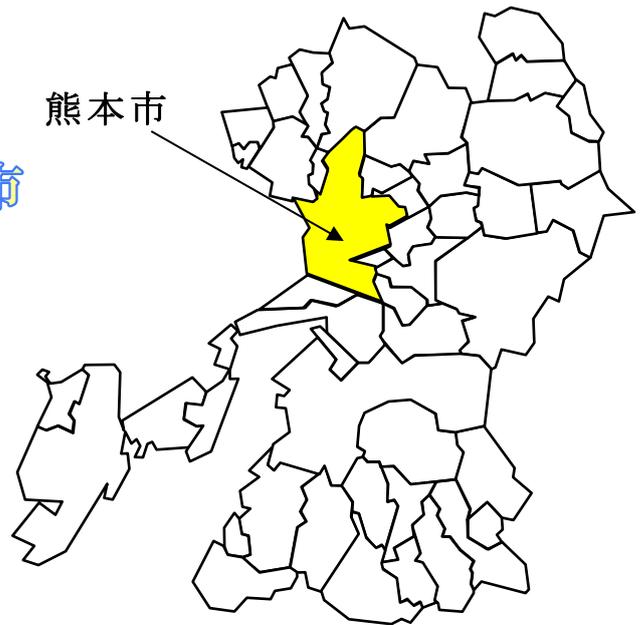
目次

◆保険者を訪ねて- 熊本市 -	1
◆ZOOM UP	7
・「令和5年度第2回国保主管課長会議」	
◆国保連合会 News!!	8
・「令和5年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会」	
・「令和5年度レセプト点検研修会」	
・「令和5年度第2回広報委員会」	
◆こくほ随想.....	10
・人生と仕事には目標が必要だ	
・リーダーシップを発揮しよう	
◆シリーズ企画	
・歯と口の健康講座 第16回	14
-子供の歯をむし歯から守るため知っておくべき新常識-	
◆楽楽★すこやかレシピ	19
◆国保のWA	20

保険者を訪ねて

安心安全な上質な生活都市

熊本市



《熊本市の概要》

人口 ^{*1}	730,748人	
国保被保険者数 ^{*2}	138,615人	
後期高齢者数 ^{*1}	32,741人	
世帯数 ^{*1}	357,366世帯	
	国保世帯数 ^{*2}	92,654世帯
医療機関等数	医科 ^{*3}	748機関
	歯科 ^{*3}	408機関
	調剤薬局 ^{*3}	388薬局
担当課・係	職員	(うち専門職)
国保年金課 管理班	8人	0人
国保年金課 企画班	4人	0人
国保年金課 給付班	11人	3人
国保年金課 保健事業班	13人	9人
国保年金課 後期高齢者医療班	6人	0人
国保年金課 資格賦課班	8人	0人
国保年金課 収納管理班	13人	0人
国保年金課 収納第1班	15人	0人
国保年金課 収納第2班	13人	0人

(課長1人、副課長1人)

※会計年度任用職員を含む。

熊本市は、九州で3番目に誕生した政令市で令和4年4月に10周年を迎えました。市内には、活気ある商業エリアがあり都市部の魅力を感じさせる一方で、市の中心にそびえる400年以上の歴史を持つ熊本城は、熊本のシンボルとして、豊かな歴史と伝統を象徴する存在です。

また、世界でも珍しい地下水都市であり73万人の市民すべての上下水道を天然地下水でまかなえるほどの豊かな地下水が広がっています。

この水の恵みは美しい公園や自然を生み出す源ともなっており、「森の都」と夏目漱石が称したほどです。熊本市は、歴史、文化、自然が調和した魅力的な街であり、「安心安全な上質な生活都市」を目指しています。



*1 令和5年8月1日 住民基本台帳より
*2 令和5年7月 国民健康保険毎月事業状況報告書より
*3 令和5年7月1日 熊本市役所HPより

熊本市

の国保被保険者数は、令和5年7月末時点において138,615人と、令和4年7月末時点の144,657人と比較して6,042人減少しています。年代別に見ると、65歳以上の被保険者数が58,701人で全体の42.3%となっており、高齢化が進んでいる状況です。

また、一人当たり医療費（医科）は、令和元年度は29,966円/月でしたが、令和4年度は31,757円/月となり、年々増加しています。

安定した国保事業の運営が課題となっており、医療費適正化の推進や国保料収納率の向上等、国保単年度収支均衡に向けた取組を実施し、長期的な安定に繋げていきたいと考えているとのことでした。

今回は、このような状況における特定健診や特定保健指導の取組を中心にお話を伺いました。

保健事業の取組

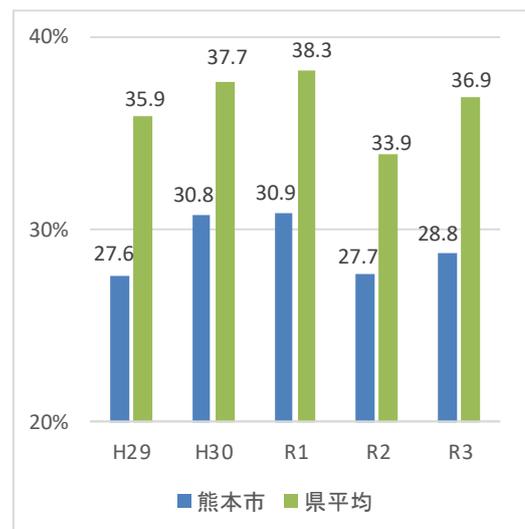
～特定健診の受診率向上に向けて～

本市の特定健診は、①個別健診、②集団健診、③人間ドックの3つの方法により通年で行っています。3月末に次年度の特定健診受診券と健康診査実施機関一覧表を郵送し、受診希望者が健診実施機関を選択、電話予約の上、受診するという流れで実施しています。受診率向上に係る取組のひとつとして、受診券を対象者全員に配付していますが、特定健診受診率（図1）は、熊本県平均より低い水準で推移している状況です。

特定健診未受診者に対する受診勧奨として、電話やSMS（ショートメッセージ）を活用しています。令和3年度からSMSを送信しており、健診の受診方法を載せたWEBページのURLもお知らせしています。より多くの方に見てもらえるよう、平日の昼前に送信し、午後からの問い合わせの電話に対応できる体制を整えています。

また、健診受診における具体的で分かりやすい案内を記載したり、住所に近い場所にある健診実施機関をピックアップして選ぶ手間を省く等、ナッジ理論^{*}を取り入れた過去の受診状況等被保険者の特性に応じた受診勧奨ハガキを作成しており、昨年11月に受診された方には10月に送付する等、個人の状況に合わせて送付しています。

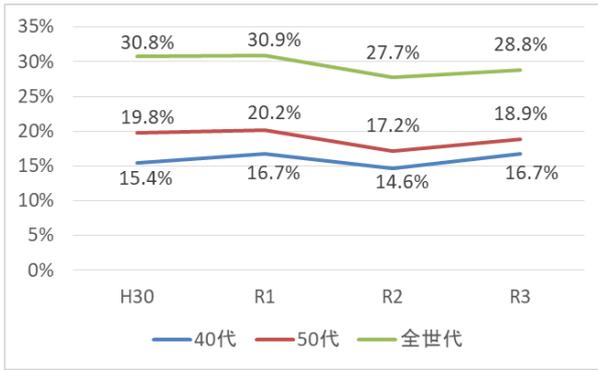
（図1）特定健診受診率



^{*} 文章の文面や表示方法を工夫することで、その人の心理に働きかけ、行動を行動科学的に変えていくこと。



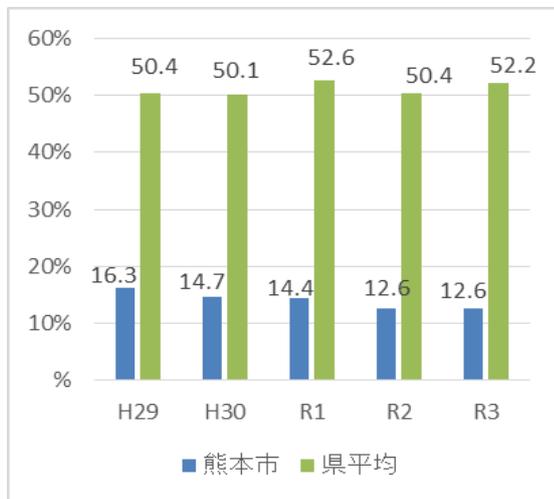
(図 2) 40代・50代の特定健診受診率



各世代において、受診率を向上させる必要性を感じていますが、特に40代・50代の受診率が低いことが課題です(40代・50代の特定健診受診率は図2参照)。そのため、当該年度に40歳になる方に対して、健診受診者を対象とした特典(令和5年度は抽選でQUOカードを進呈)を用意する等、対象者を限定したインセンティブ事業を実施しています。

～特定保健指導実施率向上対策～

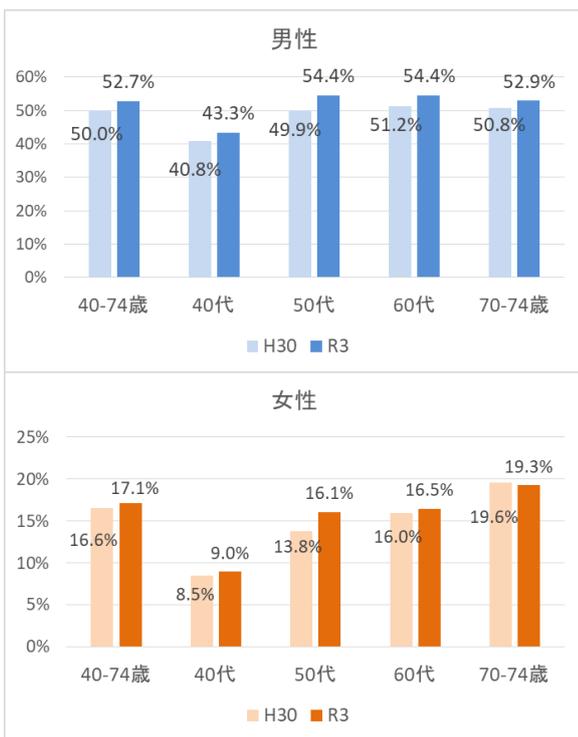
(図 3) 特定保健指導実施率



本市の特定保健指導では、対象者に特定保健指導利用券と特定保健指導実施機関一覧を送付し、利用したい実施機関を選択、電話予約してもらった後に最初の面接を行っています。

特定保健指導実施率(図3)は10%台となっており、保健指導の利便性向上の取組として、令和5年度からは、ICTによる実施を導入しました。平日だけでなく、土日祝日もオンラインで午前9時から午後10時まで行っており、多忙な対象者の受け皿となることを期待しています。

(図 4) 年代別メタボ該当者・予備群の割合



また、平成30年度と令和3年度の年代別メタボ該当者・予備群の割合(図4)を比較すると、男女ともに50代が最も高く、生活習慣の改善に若い時期から取り組むことが重要であると考え、40代・50代の方に向けて、令和5年度は特定健診と同じ内容のインセンティブ事業を実施しています。

年に1回、実施機関を対象に保健指導の質の向上のための研修会を開催しており、実施機関の医師や保健師、看護師等専門職の方が参加されています。保健指導の知識を深めたり、動機付け支援における心理的アプローチを学んだり、本市の特定健診の状況も含めた内容で実施しています。

このような取組を通して、より効果的な特定保健指導を行うとともに、実施率の向上に努めていきたいと考えています。

～生活習慣病重症化予防対策事業～

特定健診受診者の中で尿たんぱく、eGFR、血糖、血圧の4項目の結果をもとに階層化し、高血圧、糖尿病、CKD（慢性腎臓病）にターゲットを絞った事業を実施しています。

本市が以前から進めているCKD対策、平成29年に策定された熊本県糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく受診勧奨も本対策と一体的に行っており、階層化された重症度に応じて、国保年金課及び各区役所保健こども課の専門職（保健師、管理栄養士）による受診勧奨通知発送、電話や訪問による受診勧奨、保健指導を実施しています。

また、後期高齢者健診事業や、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業についても取り組んでおり、高齢期の健康課題も視野に、国保世代の健康づくりに注力しています。

医療費適正化の取組について

適正服薬推進事業

本市国保被保険者のうち、重複、多剤服薬者（薬によるリスクや残薬の恐れがある方）に対する通知書の発送や電話勧奨を通じて適正な服薬の推進を図り、被保険者の健康の保持増進と医療費の適正化に繋げていくことを目的として本事業を実施しており、対象者に通知書を持参して薬剤師や医師へ相談するよう促しています。令和5年度は、本人の同意を得たものについては、かかりつけの薬剤師や医師へ直接服薬情報の提供を行い個別に相談を実施する等、対象者への指導を依頼しています。

国保制度や健康づくりに関する啓発活動

本市では、市政だよりや市政ラジオ、ポスター掲示等により、国保制度周知や健康増進を目的とした広報を行っています。令和5年度は、本市の様々な取組を紹介しているRKK熊本放送「こんばんは熊本市」にて、国保料の口座振替について周知を図りました。

そのほかにも、特定健診受診勧奨に係る取組として、これまでに本市

中心市街地の街頭ビジョンやラッピングバスを用いた広報（図5）を実施しており、

（図5）ラッピングバスを用いた広報



令和5年度は、4月に本庁舎ロビーで特定健診に関する啓発コーナー（図6）を設置しました。

また、熊本連携中枢都市圏事業として熊本健康アプリ「もっと健康！げんき！アップくまもと」を開発し、住民の方に利用を促しており、すでに70,000人を超える方がダウンロードしています。「歩く」「健診を受ける」等、日々の健康づくり活動に応じてポイントが付与され、ポイントを貯めると賞品が当たる抽選会に応募ができるほか、様々な特典を受けられます。

ぜひ、みなさま、この機会に熊本健康アプリをダウンロードしませんか。

（図6）特定健診に関する啓発コーナー



「もっと健康！げんき！アップくまもと」
<https://genki-up-kumamoto.jp/>

国保料の収納状況

本市の国保料の現年度分収納率（図7）は、令和3年度91.86%となっており、少しずつ増加していますが、熊本県平均を下回っています。また、令和4年度は91.84%と伸び悩んでいる状況です。

収納率向上の取組として、収納率が高い市町村の視察や、各区役所区民課との連携の強化、一部民間に委託して滞納者訪問等を実施するとともに、コンビニ収納やモバイル決済サービス等、納付方法を充実させることで、利便性向上にも努めています。

今後は、口座振替加入率の増加に向けた取組を検討し、収納率の向上に繋げていきたいと考えています。

（図7）国保料収納率

	R1年度	R2年度	R3年度	R4年度
現年度分	90.18% (熊本県93.14%)	91.24% (熊本県93.89%)	91.86% (熊本県94.29%)	91.84%
滞納繰越分	14.17%	14.65%	13.76%	11.87%
口座振替加入率	39.38%	39.14%	39.37%	39.96%



まちの見どころ



熊本城

熊本城をはじめ 市民の憩いの場「江津湖」「植木温泉」「金峰山」

特産物 スイカ、メロン、なす、みかんなど全国有数の生産地です。

写真提供：熊本城総合事務所



ZOOM UP 事業内容及び令和6年度の 負担金、手数料等について説明



10月13日、熊本県市町村自治会館において、「令和5年度第2回国保主管課長会議」を開催し、県内各保険者から国保主管課長等49人が出席しました。

初めに、本会の藤岡事務局長が「去る8月31日に厚生労働省から財務省に対して、令和6年度予算概算要求が提出されたところですが、社会保障分野においては、医療、介護全般にわたって情報の共有ができる全国医療情報プラットフォームや、医療・介護のイノベーションに向けたDXの推進、質の高い医療・介護サービスを提供できる体制を確保するための地域医療・介護の基盤強化の推進等が盛り込まれています。本会としては、各種業務を通じて、国保、後期高齢者医療、介護保険、障害者総合支援事業等に深く関わっていることから、これまでに蓄積した知見やデータ等を活用し、保険者における様々な課題の解決に向けて積極的に支援していくとともに、保険者の共同体としての責務、役割をしっかりと果たしてまいります。」と挨拶しました。



続いて、各担当課長から次の項目について説明しました。

【総務課】

- ◆令和6年度負担金、審査支払手数料等について

【保健事業支援課】

- ◆広報事業について
- ◆情報提供事業（みなし健診）について（報告）
- ◆保健事業等保険者支援負担金（KDB分）について

【情報システム課】

- ◆令和6年度国保情報集約システム手数料（案）について
- ◆地方単独事業の現物給付化に伴う支払業務等の受託について

【審査管理課】

- ◆民事訴訟の応訴について（報告）

【医科審査課】

- ◆令和6年度以降のあはき療養費審査支払手数料について

【介護保険課】

- ◆特別徴収情報経由事業に係る手数料について

国保連合会 News!!

国保くまもと Vol.261 (2023年11月号)

◆8/23 令和5年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会

標記研修会をオンラインにて開催し、県内各市町村の国保及び保健主管課等の課長及び関係職員、熊本県、熊本県後期高齢者医療広域連合の担当者等、270人の参加がありました。

福島県立医科大学糖尿病内分泌代謝内科学講座主任教授の島袋充生氏を講師に迎え、「メタボ健診の正しい受け方 キーワードは心臓血管病をおこしやすいひと」と題して、メタボと肥満症の違いや、メタボが心臓血管病等の中長期疾患の発症に影響すること、保健指導で実践できる心臓血管病予防についてご講演いただきました。

参加者からは、「ついメタボ＝体重を減らすと考えてしまっていたことに気がついた」「無症状期の介入の重要性を再認識し、理解が深まった」等、新しい気づきについての感想が寄せられ、実りある研修会となりました。

◆9/8 令和5年度レセプト点検研修会

レセプト二次点検の要点を説明



標記研修会をグランメッセ熊本にて開催し、県内保険者、後期高齢者医療広域連合及び熊本県から29保険者54人の参加がありました。

本研修会は、保険者及び後期高齢者医療広域連合が行うレセプト点検事務支援を目的として、本会業務計画に基づき、審査管理課が中心となり歯科調剤審査課と合同で毎年開催しています。

研修会では、参加者から事前に募集した二次点検における質問事項33題への回答・解説に加え、事例を用いた説明を行いました。

参加者からは、「内容・説明について理解できた」「資料がわかりやすかった」等の感想が多く見られましたが、「もう少し入門的な内容や専門用語への説明が欲しい」等、来年度の研修会に向けて貴重な意見も寄せられました。

◆10/3 令和5年度第2回広報委員会

令和6年度事業計画等を協議

広報委員12人（保険者代表・熊本県・国保連合会）出席のもと「令和5年度第2回広報委員会」を熊本県市町村自治会館1階大会議室にて開催しました。

本委員会は、国民健康保険事業の啓発と振興を図るため、広報事業及び広報共同事業に関し、必要な事項を定めるために設置するものです。

本会保健事業支援課の担当者から、報告事項及び協議事項について説明を行い、協議の結果、令和6年度広報共同事業として、新規CM制作、ポスター作成を行うことを決定

しました。ラッピングバス広告等の広報については、令和7年度以降の取組として検討していきます。

また、健康まつり等の支援としてのイベント用物品及び視聴覚教育用機材の貸出については、測定機器類の耐用年数超過やヘルスパネルの情報が古くなっている等の問題もあり、協議の結果、令和6年度から廃止することとなりました。



【報告事項】

- (1) 令和5年度広報共同事業実施状況について
- (2) 令和5年度広報事業実施状況について

【協議事項】

- (1) 令和6年度広報共同事業計画（案）について
- (2) 令和6年度広報事業計画（案）について



こくほ随想



人生と仕事には目標が必要だ



国保くまもと Vol. 261 (2023 年 11 月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授
福田吉治

大谷翔平選手が高校 1 年生の時に目標達成シートを作成したことは有名です。大谷選手のようにはなれないかもしれませんが、人生には目標とそれを達成するための努力が必要です。そして、仕事もそうです。

今年度は、データヘルス計画や特定健康診査等実施計画の新しい計画を策定する年です。その中で頭を悩ませるのが評価指標やその数値目標の設定です。

さて、目標を設定する意味は何なのでしょう。目標を設定することでどのようなメリットがあるのでしょうか。

一般的には、目標があることで、(1) モチベーションを維持できる、(2) 達成感を感じることができる、(3) やるべきことが明確になる、(4) 思考が前向きになるといわれています。逆に言うと、目標がない場合、モチベーションが維持できず、達成感を感じることができず、やるべきことが明確ではなく、思考が後ろ向きになることとなります。

目標 (値) があることで、良くも悪くも評価されます。今はどんな組織でも人事評価が導入され、期初に目標 (値) を設定して、期末にそれをもとに評価されるのが一般的

です。目標 (値) を達成すれば、高い評価 (褒められ)、達成できていなければ、低い評価となります。それが仕事のやる気につながったり、時に報酬にも関係したりします。

特定健診・特定保健指導では、国が指標とその目標値 (保険種別) を示しています。特定健診実施率 (受診率) と特定保健指導実施率は全保険者で用いられています。国はこれらの目標値を示していますが (国保では、特定健診 60%、特定保健指導 60%)、多くの保険者で高すぎる目標値になっています。高い目標値を掲げて、それに向かって努力することは悪いことではありません。しかし、達成が不可能な目標値では、達成感を感じることができず、モチベーションも維持できず、達成しようと工夫することもないでしょう。いくら努力や改善をしても達成できないような目標であれば、意欲も高まりません。

つまり、達成困難な目標値を設定しては、評価する (される) こともできず、次への改善にもつながらないのです。したがって、たとえ高い目標 (国保の特定健診・特定保健指導での 60%) を設定した場合でも、

1年あるいは数年で達成できそうな現実的な目標(値)も同時に設定することが必要です。そうすることで、うまくいけば、さらにより高い目標に向けて、うまくいかなければ、実施内容を見直しすることにつながります。その結果、将来的には高い目標値を達成することもできるかもしれません。

例えば、大谷選手の場合、「ドラフト1位8球団」が最終的な目標ですが、それを達成するための一段階下の目標、さらに、二段階下の目標を設定しています。下位の目標をコツコツと達成する努力を積み重ねることで、最終的な目標が達成できるのです(実際にした)。

目標値の設定については、SMARTという言葉がよく使用されます。一般的に、Specific = 具体的、Measurable = 測定可能、Achievable = 達成可能、Result-oriented =

結果重視、Time-bound = 期限設定の意味です。目標とはこれらの条件を満たすのが、スマート(=賢い)とされています。このすべてを満たす目標値を設定することは簡単ではありませんが、できるだけこれらの条件を満たす目標値を設定しましょう。

なお、大谷選手が使用していたのはマンダラチャートと呼ばれるものです。これは、真ん中に最終的な目標を記入し、それを達成するためのより具体的な目標をチャートに沿って書き込んでいくものです。マンダラチャートの他に、マインドマップ、7月に紹介したロジックツリーなど、目標設定のツールはいくつかあります。是非、調べてみて、仕事や人生の目標設定に活用してください。

(記事提供 社会保険出版社)



こくほ随想



リーダーシップを発揮しよう



国保くまもと Vol. 261 (2023年11月号)

帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授
福田吉治

この原稿を書いているのは10月初旬で、ラグビーワールドカップで日本が予選を突破し、ベスト8に入ることができるかで、盛り上がっています。原稿が世に出る頃には、結果が出ているはずですよ。

スポーツはなんでも観ますが、最近のお気に入りラグビーです。これは、私が帝京大学に所属していることに関係しています。ご存じの方もいるでしょうが、帝京大学のラグビー部はとても強い。大学選手権9連覇、3年空けて現在2連覇中です。そして、今回のラグビーワールドカップ日本代表には帝京大学出身者がなんと7名も。これは応援のしがいがあるというものです。

ラグビーを観ていると思うのは、チームシップとリーダーシップの大切さです。他のスポーツもそうですが、特にラグビーは、それぞれのポジションが役割を全うし、全員が手を抜くことなく、チームとして戦うことが求められます。そして、それをまとめるのがリーダーであるキャプテン。今回は、帝京大学出身の姫野選手です。

リーダーシップはスポーツだけではなく、ビジネスにおいても重要で、リーダーシップを養うための教育も盛んです。書店には

リーダーシップに関する本がたくさん並んでいます。それだけ、リーダーシップへの関心が高く、また、リーダーシップに悩んでいる人が多いということでしょう。

帝京大学のラグビー部が強くなったのは岩出雅之前監督（現帝京大学スポーツ局長）の功績によるところが大きいとされています。そして、岩出前監督のもとから、姫野キャプテンなど、次のリーダーが生まれたように、良きリーダーは次のリーダーを育てるのです。私も、岩出前監督の講演や著書から、リーダーシップについて、いろいろと勉強させてもらいました。

私の所属する大学院でも、以前よりリーダーシップに関する科目があり、リーダーシップの教育を進めています。公衆衛生の分野においてもリーダーシップが重要だからです。今年度からは、リーダーシップの科目の講義時間を増やして、内容をさらに充実させることにしました。コロナ禍で逼迫した保健所や医療機関などで、リーダーシップの重要性が強く認識されたことが背景にあります。

リーダーシップの考え方はいろいろありますが、最近の主流は、“だれでもリーダー

シップを發揮できる”というものです。チームの中で、リーダーの地位にある人は、リーダーとしてのリーダーシップ、リーダーに従ういわゆるフォロワーは、フォロワーとしてのリーダーシップが發揮できるというものです。

ラグビーでは、リーダーだけではなく、すべてのメンバーが、役割に応じてリーダーシップを發揮する必要があります。自分はリーダーシップをとるような人間ではないという人がいますが、リーダーシップも

いろいろな形があり、それぞれが自分の個性を活かしたリーダーシップが發揮できるのです。

さて、皆さんの職場はいかがでしょうか。国保部門では、データヘルス計画などで事業が増えて、事務職と専門職あるいは他部門との連携が求められ、リーダーシップがますます重要になっています。ぜひ、リーダーシップを学び、実践してみましょ

う。
(記事提供 社会保険出版社)

プロフィール

福田 吉治 (ふくだ よしはる)

【プロフィール】

福田 吉治 YOSHIHARU FUKUDA

出身地 大分県

- ・帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 研究科長・教授
- ・帝京大学産業環境保健学センター センター長

【略歴】

平成3年熊本大学医学部卒業。平成10年熊本大学大学院医学研究科修了(社会医学専攻)。

国立医療・病院管理研究所(医療政策研究部)、東京医科歯科大学医学部(公衆衛生学講座)、国立保健医療科学院(疫学部)を経て、平成22年に山口大学医学部地域医療学講座教授に就任。平成27年から帝京大学大学院公衆衛生学研究科教授、平成30年には同研究科長。

【専門分野】

公衆衛生全般。特に健康増進・健康づくり政策・健康教育、社会疫学(健康の社会格差、健康の社会的決定要因)、地域医療・保健・産業保健など。近年では行動経済学で用いられる「ナッジ理論」に基づいて公衆衛生施策を指導。

【学会・委員】

国民健康保険中央会 国保・後期高齢者ヘルスサポート事業運営委員会

国民健康保険団体連合会 保健事業支援・評価委員会委員(東京都・埼玉県)など

【主な著書】

「ナッジを応用した健康づくりガイドブック」共著 2023年 帝京大学大学院公衆衛生学研究科

「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)からの教訓—これまでの検証と今後への提言」

共著 2021年 大修館書店

「健康行動理論による研究と実践」共著 2019年 医学書院

他論文多数





歯と口の健康講座



子供の歯をむし歯から守るため

知っておくべき新常識

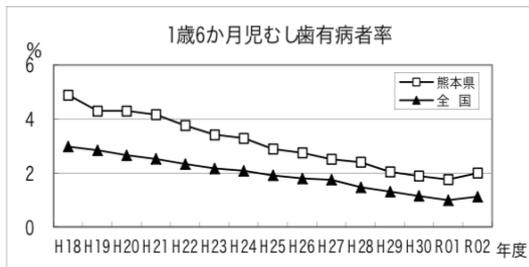
第16回

熊本県歯科医師会
地域保健学校歯科委員会委員長
郷原 賢次郎

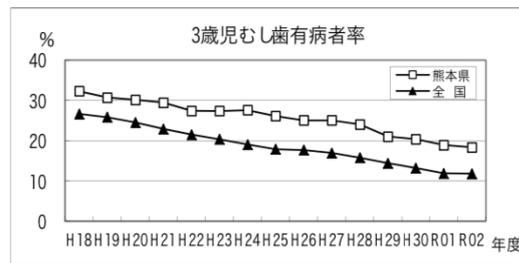


令和2年度の熊本県の調査報告によると、1歳半児のむし歯有病者率は2.00%（図1）、3歳児は18.37%（図2）となっており、年々その数は減少を示しているものの都道府県別順位でともにワースト5位以内であり、依然憂慮すべき状態です。

幼少期のむし歯の多さと大人になってからのむし歯の本数には強い相関があることは数多くの報告があり、生涯を通じてしっかりと自分の歯で噛めるために、幼少期からのむし歯予防は非常に大切です。



1歳6か月児のむし歯有病者率は、2.40% (H28)から2.04% (H29)、1.89% (H30)、1.76% (R01)、2.00% (R02)と減少傾向にある。



3歳児のむし歯有病者率は、24.08% (H28)から21.04% (H29)、20.39% (H30)、18.91% (R01)、08.37% (R02)と減少している。

図1 1歳6か月児むし歯有病者率の推移

図2 3歳児むし歯有病者率の推移

むし歯がどのようにしてできるのか、どのようにして予防するのかという問題に関しては100年以上前から様々な研究が行われてきましたが、様々なエビデンスの蓄積により以前は見えていなかったことがわかるようになってきています。今回は従来のむし歯に関する常識と近年の知見を交えて、いくつかの話題をお伝えしたいと思います。

むし歯の原因菌はミュータンス菌だけ？

1970年代以降、砂糖などの摂取により歯に強く付着できる物質を作り、強い酸を出し続ける能力を持つことからミュータンス連鎖球菌群が最も危険な悪玉菌と考えられていました。ところが1994年に生態学的プラーク仮説(図3)という新しい説が提唱されるようになりました。これはプラークを構成する細菌がミュータンス連鎖球菌群に限らず、発酵性炭水化物(砂糖に限らない)から代謝産物として酸を産生しむし歯を作るというもので、研究手法の進歩に伴い深化を続けています。2014年には日本人を対象とし、むし歯に罹患した象牙質中の細菌構成比率の調べた報告が出ました。その結果、ミュータンス菌をはじめとする連鎖球菌群の菌量は限定的でむし歯は複数の菌種からなるう蝕関連細菌叢が作ることが示されました。

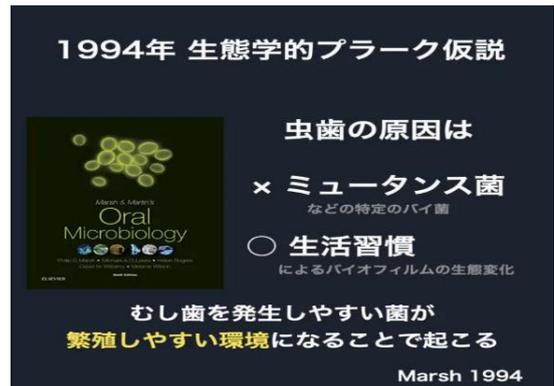


図3 生態学的プラーク仮説

子供にキスするとむし歯がうつる？むし歯菌の伝播について

むし歯菌は「感染の窓」(図4)と呼ばれる生後19~31か月の期間に両親(主に母親)から伝播すると言われてきました。むし歯予防にはまず母子伝播をさけることと考えられていて、大人の唾液が幼児の口に入らないようにすることが最も大事でした。しかし、母親からの伝播が最も頻度が高いものの、祖父母、兄弟、友人からの伝播も多いことがわかってきました。加えてミュータンス菌以外の影響も大きいことがわかってきました。むし歯を発症させるすべての細菌種の伝播を防ぐのは難しく、伝播しても様々な予防法があるため、それほど神経質になる必要がないようです。過度なむし歯菌の伝播予防が親子関係を損なう可能性があることも理由の一つです。

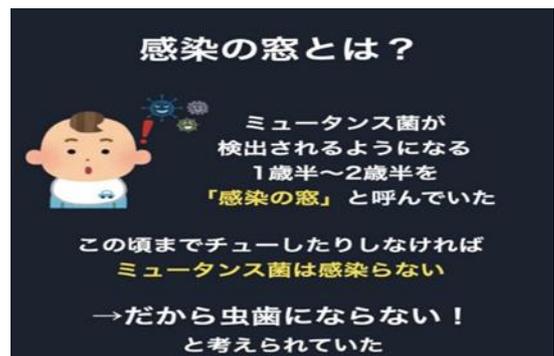


図4 感染の窓理論

むし歯は治る病気？

どんな病気においても、治療の原則は原因を取り除くことで、むし歯でもそれは同じです。開いた穴を詰めることは原因の除去ではありません。むし歯の原因は酸を出す口腔常在菌です。常在菌とは常にいる細菌のことなので口から完全に追い出すことは不可能です。むし歯治療とは、それができる環境にならないように口の中を管理することです。管理不十分だとむし歯は再発するので、真の意味での完治はないのです。そのため、一度治療が終了しても歯科医院で定期的にチェックをし、正しい予防法を身につけ、歯を喪失する負のスパイラル(図5)におちいらないようにすることが重要です。



図5 歯を喪失する負のスパイラル

日本人にむし歯が多いのは砂糖の取り過ぎが原因？

砂糖はむし歯の元凶と長らく考えられてきたため、砂糖の摂取制限がむし歯予防の常識でした。もちろん、砂糖の過剰摂取は全身の健康に対して問題を起こすため気をつけなければならないことには変わりはありません。しかし、近年の研究によると日本人の砂糖消費量は欧米諸国のそれと比べて決して多くないことがわかっています（図6）。海外では決められた時間にたくさんの甘いものを食べるデザート文化がありますが、日本ではいつでもスナック菓子などを食べてしまう「だらだら食べ」が多く見られます。単純に量だけで判断するものでなく、食習慣がとても大事なようです。

	虫歯になった数 (12歳時 2009年)	砂糖消費量 (1人あたり 2012年)
日本	1.4本	17.2kg
オーストラリア	1.1本	49.2kg
スウェーデン	0.8本*	36.5kg
フィンランド	0.7本	27.2kg
ドイツ	0.6本	36.9kg

*スウェーデンのみ 2011年のデータ

図6 各国の砂糖消費量とむし歯の数の比較

ブラッシングは食事30分後が歯に優しい？

以前、食後すぐに歯を磨くとエナメル質が傷つけられるとの報道が行われました。これは、とある酸蝕症研究の論文の一部が誤用されたものです。酸蝕症とむし歯の違いや、実験室の試験管の中と唾液が存在する人間の口の中との違いを無視したもので全くの誤報といわざるを得ません。むし歯予防のブラッシングは食後すぐ、が正解であり、関連学会も同様の見解を示しています。以下、日本口腔衛生学会が発表したステートメントの抜粋を記載します。

ブラッシングの目的はプラークの除去、すなわち酸を産生する細菌を取り除くとともにその原料となる糖質を取り除くことです。ブラッシングを怠ると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まります。したがって、食後のブラッシングは、これまで通り、^{うしよく}齲蝕の予防に有用と言えます。

一般社団法人 日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会 (2013年8月)

最も効果的なむし歯予防法はブラッシング？

ブラッシングのむし歯予防効果について多くの国で検討された結果、ほとんどの研究でそれが実証できなかつたというショッキングな事実が存在します。もちろん、むし歯予防に最も効果的かを実証できなかつただけで、効果がないという意味ではありません。歯周病においては今なお最も効果的であることは変わりありません。では、最も効果的な方法と認められたものとは何でしょうか。確かなエビデンスとして認められたのはフッ化物の利用と小窩裂溝シーラント、次いで砂糖摂取制限だったそうです。ブラッシングに限界がある理由は明確で、むし歯の好発部位である小窩裂溝、隣接面、充填物辺縁ですがこのような場所の開口部は歯ブラシ毛先一本より狭いため歯ブラシが中まで届かないからです（図 7）。



図 7 奥歯の断面図と小窩裂溝シーラント

むし歯予防に最も効果的なフッ化物配合歯磨き粉を上手に利用しよう

先にも述べたとおり、フッ化物のむし歯予防に対する効果は最もエビデンスのある手法と考えられています。その中でも、フッ化物配合歯磨剤については世界的にも数多くの調査があり、むし歯予防効果は概ね 24%と報告されています。また、むし歯予防効果は歯磨剤に配合されるフッ化物イオン濃度に依存し、1,000ppmF 以上の濃度では 500ppmF 上がるごとにむし歯予防効果が 6%上昇するとされています。フッ化物配合歯磨剤は他のフッ化物応用（学校などでのフッ化物洗口、歯科医院でのフッ化物塗布）と重ねて使う機会が多くなります。フッ化物歯面塗布との複合応用によって、歯面塗布のみの群に比べ、乳歯むし歯の減少率 65%であったとの報告もあります。なお、令和 5 年 1 月に関連歯科 4 学会よりフッ化物配合歯磨剤濃度への提言（図 8）があり、それまでのものより高濃度のフッ化物

の使用が推奨されるようになりました。今後、この提言に沿った歯磨剤の市販化が考えられ、一般の方々が広くフッ化物によるむし歯予防効果の恩恵を受けられることが期待されています。

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

図8 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)

(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

プロフィール

郷原 賢次郎 (ごうはら けんじろう)

- 【現職】 令和 5年6月 熊本県歯科医師会 地域保健学校歯科委員会委員長
- 【職歴】 平成27年6月 熊本県歯科医師会 地域保健委員会委員
- 平成29年6月 熊本県歯科医師会 地域保健委員会委員長
- 令和 3年6月 熊本県歯科医師会 地域保健委員会I委員長



楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、
1品でからだほかほか! 感染症を吹っ飛ばせ!

第22回



鶏だんご汁

提供：(公社) 熊本県栄養士会

管理栄養士 井手 博美

(公社) 熊本県栄養士会 常任理事

社会福祉法人 聖母会 聖母の丘 勤務



栄養価 (1人分)

エネルギー	369kcal	炭水化物	40.2g
たんぱく質	22.5g	食塩相当量	1.7g
脂質	12.9g		

郷土料理のだご汁と鶏だんごを組み合わせてみました。
1品で主食、主菜、副菜にもなり、たんぱく質や野菜をとることができます。

寒い日に、からだを温めてくれる食べ物です。

材料(2人分)

鶏ひき肉	160g
玉葱	20g
◆小麦粉	80g
卵	1個
塩	少々
白菜	120g
にんじん	20g
生しいたけ	20g
だいこん	60g
かつおだし	300cc
塩	小さじ 1/5
★薄口しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

～ 作り方 ～

- (1) 玉葱はみじん切りにする。
- (2) 鶏ひき肉、玉葱、小麦粉、卵、塩(◆)を加え良く混ぜる。
- (3) 白菜、にんじん、だいこん、生しいたけは、食べやすい大きさに切る。白菜は、芯と葉と分けておく。
- (4) 鍋にかつおだしを入れ、白菜の葉以外を入れて煮る。
- (5) (2)で混ぜ合わせた具を丸めて鍋の中へ入れて煮る。
- (6) だんごに火が通ったら、白菜の葉の部分を加え、ひと煮立ちさせ、調味料(★)を加えて味を調え、器に盛りつける。
※千切りにした生姜を上からのせると更にからだほかほかです。

食材マメ知識 ～白菜～

白菜には、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。中でもビタミンCは、ストレスや感染症、喫煙などの影響で消費されてしまうため、毎日摂取することが大切です。水に溶けやすいビタミンCですが、汁ごと食べられる調理法だとOK。また、食物繊維も含まれており、腸内環境を整え、便秘や下痢といった腸に伴うからだの不調にも対応できることが期待できます。これからの季節、毎日たくさん食べたい食材です。



輪 国保のWA

- ① 担当業務について思うことや今後の目標
- ② リフレッシュ方法、または趣味・特技
- ③ 私のまちの自慢・PR

熊本県内各地の国保に携わる皆さんの日々の仕事や今後の目標、プライベートなどを毎号紹介していくコーナーです。
今回は南小国町と山鹿市のお二人です！

Part22



南小国町 町民課 戸籍住民係

あきよし ちえ さん
秋吉 智衣 さん



- ① 育児休業から復帰し、10月から国保の担当になりました。事務内容についてわからないことばかりですが、制度の仕組みなどについて勉強し、わかりやすく説明できるようになりたいと思います。また、窓口対応についても丁寧な接客を心がけていきたいです。
- ② お菓子作りや天気の良い日に1歳の息子と一緒に散歩に行くことが好きです。
- ③ 泉質が豊富な黒川温泉では、温泉手形を利用して3カ所の温泉を巡ることができます。また、自然豊かな南小国町には自然

のなかで食事を楽しめるカフェやそば屋さんがたくさんありますので、南小国町にお越しの際は是非行ってみてください。

山鹿市 国保年金課 国民健康保険係

さかくち
坂口 もも さん



- ① 資格管理や給付業務を担当して2年目になります。国保制度は、複雑な仕組みで覚えることも多いですが、住民の方の生活にかかわる重要な制度だと感じています。問い合わせ等も多いため、分かりやすい説明を行うよう心掛けています。
- ② 趣味は音楽鑑賞で、ライブやフェスに行ってお暇を楽しんでいます。熊本でも、去年からワンチャンフェスというフェスが開催されているので、興味のある方はぜひチェックしてみてください！



- ③ 実は、山鹿市は栗の生産量が西日本一であり、9月から山鹿和栗スイーツフェアを開催しています。先日開催された全国モンブラン大会では、山鹿和栗を使用したモンブランを出品し、見事優勝することができました！今年は11月30日までですので、近くにお越しの際はぜひお店を覗いてみてください！