

# 国保くまもと



こっぽちゃん

**Vol.269** 2025年3月号

「国保くまもと」は、今月号をもって廃刊となります。  
長年のご愛読ありがとうございました。

## 目次

- ◆保険者を訪ねて- 相良村 - ..... 1
- ◆国保連合会 News!! ..... 6
  - ・「令和6年度保健事業支援・評価委員会」
  - ・「令和6年度医療費適正化に向けた医療保険者合同学習会」
- ◆こくほ随想 ..... 8
  - ・2025年を迎えて
  - ・施政方針演説
- ◆シリーズ企画
  - ・歯と口の健康講座 第24回 ..... 12
    - 『健康長寿は歯から 健口から健幸へ』
    - あなたの『歯産価値（しさんかち）』形成を始めましょう-
- ◆楽楽★すこやかレシピ ..... 18
- ◆国保のWA ..... 19

## 保険者を訪ねて

清流「川辺川」の里

# 相良村



《相良村の概要》（令和6年12月末現在）

人 口	3,961 人	
国保被保険者数	877 人	
後期高齢者数	1,006 人	
世 帯 数	1,590 世帯	
	国保世帯数	552 世帯
医療機関等数	医科	2 機関
	歯科	0 機関
	調剤薬局	1 薬局
担当部署	職 員	(うち専門職)
保健福祉課長	1 人	0 人
保健福祉課 国保係	6 人	2 人
保健福祉課 保健係	5 人	3 人
保健福祉課 福祉係	8 人	0 人
保健福祉課 戸籍係	3 人	0 人

相良村は、豊かな自然に恵まれ、古い歴史と伝統が息づく農山村です。

熊本県の南部、球磨郡のほぼ中央に位置しており、村の中央には日本三大急流「球磨川」最大の支流『川辺川』が村の北から南へ貫流しています。村最大の魅力『川辺川』は、国土交通省の調査により平成18年から連続で最も水質の良好な河川として水質日本一を継続中です。鮎漁の解禁とともに全国からやってくる釣り人、川遊びを楽しむ子供たちや家族連れは村の夏の風物詩です。

特産品は、米、お茶、鮎、メロン、イチゴ、トマト、ズッキーニ、栗です。

特にお茶は生産量県内一、茶園も大変きれいで九州屈指のお茶の名産地です。



保健福祉課の様子



川辺川と雨宮（神社）の森

## 相良村

の国保被保険者数は、令和4年12月末の994人から令和6年12月末時点において877人と、年々減少しています。それにより、医療費総額も減ってはいるものの、被保険者一人当たりの医療費は増えてきています。

また、村の課題として、メタボリックシンドローム該当者の割合が年々増加していることが挙げられます。小中学生や20代・30代の若年層まで、肥満や脂肪肝の所見が目立っている状況です。

今回は、このような課題がみられる相良村の特定健診や健康づくりに関する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～

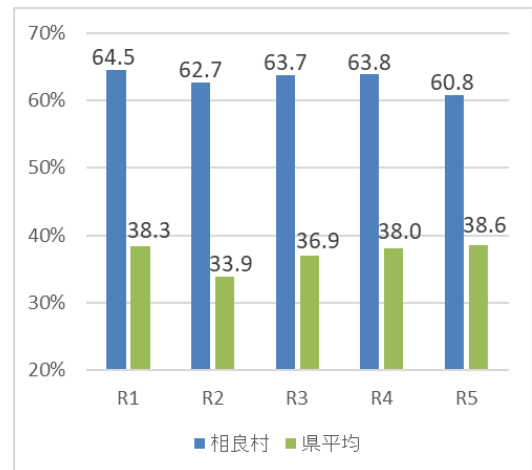
本村では、1月上旬頃に次年度の特定健診申込書を世帯ごとに配付し、①集団健診（6月）、②人間ドック健診（4月～12月）、③個別健診（6月～9月）を実施しています。

近年における特定健診受診率（図1）は60%台で推移しており、熊本県内平均を上回っています。

また、未受診者対策として、特定健診の申し込みをしていない方に受診勧奨ハガキを送付しています。さらに、専門職（保健師・看護師・管理栄養士）による個別訪問を行い、申し込み忘れの方や、申込期間に入院中だった方等を個別健診受診に繋げることができています。

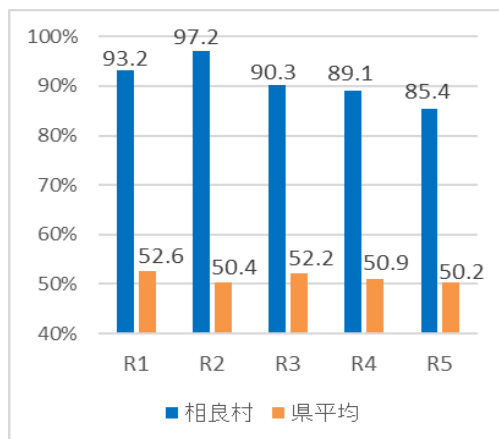
そのほかにも、国保資格取得の手続きの際に、窓口で特定健診の受診勧奨を行うなど、事務職と専門職で協力しながら受診率向上に努めています。

（図1）特定健診受診率



#### ～特定保健指導に係る取組～

（図2）特定保健指導実施率



本村の特定保健指導実施率（図2）は、85%を超える高い実施率で推移しています。

さらなる実施率向上への取組として、今年度からICTを活用し、テレビ電話での面談を可能としました。忙しくなかなか会うことのできない住民の方にも、積極的なアプローチができればと考えています。

また、重症化予防として、HbA1c6.5以上の未治療者、HbA1c7.0以上の治療者、心房細動所見があった方、腎機能低下がみられる方には、複数回にわたる継続的な支援を行っています。

## 健康づくりに関する啓発活動

### カラダ測定会

まずは自分の体を知るきっかけ作りができればと考え、体組成・血糖・血圧を測定する「カラダ測定会」(図3)を月に一度行っており、毎月30人程度が参加されています。回覧や村内放送による周知に加え、特定健診でBMI25以上の未内服者または空腹時血糖100mg/dl以上の未治療者には、個別通知にて参加を呼び掛けています。

参加者には、参加回数に応じて腹囲を計測するためのメジャーや霧吹き醤油のボトル等、健康管理に関するインセンティブを配付しました。

(図3) カラダ測定会の様子



### 思春期健診

(図4) 思春期健診結果説明会の様子



若い世代からの意識づけやその保護者に対する健康教育を目的に、令和4年度から思春期健診(図4)を開始しました。令和4年度は中学生を対象として実施し、令和5年度からは高校生まで対象を拡大しています。本健診は一般会計予算で実施していますが、国保世帯については、国保ヘルスアップ事業補助金を活用しています。

本健診は夏休みに実施しており、令和6年度の受診率は47.1%(受診者96人/対象者204人)と村内の中学生・高校生の約半数が受診しました。PTA総会時の受診勧奨や申込書の配布・回収など学校にもご協力いただいたことで、中学生においては70.1%と7割を超える受診率で年々上昇しています。

健診後の結果返却時には、熊本大学や村内の医師による健康講話と併せて、保健師・管理栄養士が健診結果の見方の説明を行っています。ここでは、異常の有無だけではなく、生活習慣によって自分の体がどう変化しているかに着目して確認してほしいことを重視し、毎年、受診が重要であることを伝えていきます。さらに、結果説明会不参加者に対しては、役場にて個別で説明する機会も設けています。



## まちの見どころ



茶湯里

この度、相良茶を使用したお菓子「さがらングドシヤ」を熊本県立大学の学生と協力し開発しました。当村の温泉施設、茶湯里（さゆり）で販売しております。

茶湯里はさまざまな趣向の温泉、川辺川の天然鮎やお茶を使ったアイスが人気のレストラン、宴会場、宿泊、グラウンドゴルフ場、キャンプ場、全長 76mのウォータースライダー完備のプール(夏季営業)など、一年中幅広いお客様に楽しんでいただける施設です。

ぜひ相良村においでください。お待ちしております。

## 国重要文化財 十島菅原神社

境内に十の島があることが名の由来です。その名前から願いを「とおしま(十島)す」神社として親しまれています。学問の神様として知られる菅原道真公を祭神としており、受験生にも人気です。

鎌倉時代に創建された、村を代表する歴史遺産で国の重要文化財にも指定されています。



## 雨宮神社（トトロの森）

雨乞いの神社として有名です。例年 12 月中旬に地元永江地区で伝承されている「永江の太鼓踊り」が奉納されます。

雨宮神社の森は宮崎駿監督の映画「となりのトトロ」にでてくるトトロの森に似ているので、村民からもトトロの森と呼ばれています。

また鳥居から神社までの参道は、大人気アニメ「夏目友人帳」のオープニングにも登場しています。



## 北嶽神社

秋の大祭 9月23日(秋分の日)には神社の境内で伝統芸能「狛々舞」が奉納されます。

猿にまつわる伝説が残される神社ですので、狛犬ならぬ狛猿が神様をお守りしています。

ちょっとおどけた表情のユニークな狛猿です。



## まちの特産品

### お茶



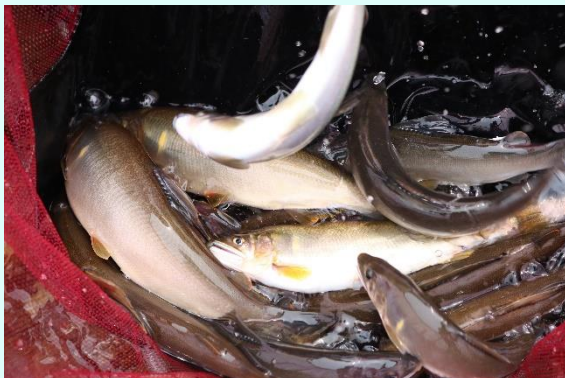
冷涼な気候風土のもとで育った香り高いお茶は相良ブランドで知られる最高級品です。

### 栗



相良村の栗は形もよく、大きいのが特徴です。

### 鮎



水質日本一の川辺川が育む鮎。清流の女王とも呼ばれるその美しさに加え、旨み、香りも絶品です。

## ◆令和6年度保健事業支援・評価委員会

### 効果的・効率的な保健事業の展開を支援



国保保険者及び熊本県後期高齢者医療広域連合における効果的・効率的な保健事業の展開を支援するため、本会では熊本県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会(以下「支援・評価委員会」という。)を設置しています。毎年3回の支援・評価委員会を開催し、保険者への直接助言を実施するとともに、6保険者程度を訪問し、委員による個別支援を実施しています。

12月20日に開催した「第3回支援・評価委員会」では、熊本大学名誉教授の荒木栄一委員長

(菊池郡市医師会立病院顧問、熊本保健科学大学特任教授)をはじめ9人の委員とアドバイザーが出席し、参加保険者の保健事業に係る課題や疑問点に対して委員から丁寧な助言を行いました。

#### 【支援・評価委員会での支援・助言】

○第1回：令和6年7月1日(月)

議題：①令和6年度事業計画(案)について

②支援・評価委員会への支援希望内容と支援方法(案)について

③情報提供事業による健診受診者が多い場合の評価について(HbA1c)

○第2回：令和6年9月20日(金)

参加保険者：阿蘇市・長洲町・山江村・山都町

助言内容：保健指導の優先対象者について

糖尿病の重症化予防と発症予防の取組みについて

若年層の保健事業について 他

○第3回：令和6年12月20日(金)

参加保険者：山鹿市・菊池市・五木村

助言内容：メタボ対象者の保健事業について

心電図所見、CKD対象者の優先介入対象者について

人材不足の状況下における保健事業の効果的・効率的実施について 他

#### 【保健師委員による個別支援】

○8月22日(木)：嘉島町・益城町

○8月26日(月)：水俣市・津奈木町

○10月7日（月）：高森町

○10月16日（水）：錦町

---

### ◆1/9 令和6年度医療費適正化に向けた医療保険者合同学習会

熊本県保険者協議会主催のもと標記学習会が熊本県市町村自治会館2階講堂にて開催され、熊本県内保険者の保健事業担当者90人の参加がありました。



熊本県糖尿病性腎症重症化予防プログラム（以下「プログラム」という。）では、糖尿病が重症化するリスクの高い医療機関未受診者・治療中断者を適切な受診勧奨によって医療に結びつけるとともに、糖尿病で通院する患者のうち、腎症が重症化するリスクの高い者に対して、医療機関と連携した保健指導等を行い、人工透析等への移行を防止することとされています。

また、プログラムでは、医療機関との連携手段として、糖尿病連携手帳等のツールが示されています。

糖尿病性腎症重症化予防は、令和3年における人口100万対の慢性透析患者が全国1位となった本県において、全保険者が取り組むべき優先事項であるため、プログラム対象者に対しては、治療に繋がった後も医療機関と連携し、継続した支援が重要となりますが、医療機関との連携については、多くの保険者が苦慮している状況です。

本学習会は、糖尿病連携手帳等を活用した医療機関との連携についての活動報告や意見交換をとおして、今後の糖尿病性腎症重症化予防事業及びプログラムの推進を図ることを目的として開催されました。

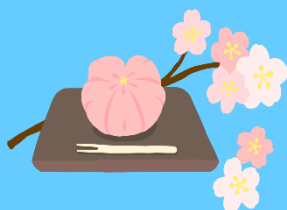
学習会では活動報告を受け、今後、自保険者で取り組める連携手帳の活用方法や治療中者及び治療中断者の医療機関との具体的な連携方法等について意見交換を行いました。

#### 【開催内容】

- ・事務局説明：「糖尿病性腎症重症化予防事業の評価に係る調査結果等について」
- ・活動報告：「糖尿病連携手帳活用による医療機関との連携について」  
錦町、天草市、全国健康保険協会熊本支部、平田機工健康保険組合
- ・意見交換



# こくほ随想



## 2025年を迎えて

国保くまもと Vol.269 (2025年3月号)

公益財団法人医療科学研究所 相談役  
江利川毅

明けましておめでとうございます。本年が皆様にとりまして良い年でありますよう、心からお祈りいたします。

今年は、昨年 of 能登半島の大震災や羽田空港での事故のような大惨事は起こらず、比較的平穏な年開けになりました。ありがたいことだと思います。ただ、大雪に見舞われた地域も多く、心からお見舞い申し上げます。

今年を見通すと、楽観的な展望は持てません。少数与党による政治運営がどうなるのか、わが国が抱える様々な課題は解決の方向に進むのか、わが国の経済あるいは世界経済はどうなるのか、各地の戦争が終結に向かうのか。トランプ大統領、先進諸国の右傾化や中国・ロシア・グローバルサウスの動向も気になるところです。また、人工知能(AI)の進歩、SNSの急速な普及も、プラスの面だけでなく、その活用に振り回されている現実もあり、そのことへの対応も考えなければなりません。かねてからの課題である地球温暖化や食糧問題、さらには大震災への備えなどについても解決の道筋は見えていません。政府や有識者の方々に対応の青写真を積極的に示していただきたいところです。

一方、私たち一人一人は、基本的には、自分の持ち場において可能な努力をしていくしかありません。上に立つ人は、そのような努力が成果に結びつくように指揮を執っていただきたいと思います。

個人的な話になりますが、子供の頃、「一年の計は元旦にあり」と言われて、元日に「今年 of 目標」を書いたものです。三日坊主だったり、長くても一ヶ月くらいしか続かなかったりして、父から「毅君は有言不実行だな」と言われたりしました。その癖は社会人になっても続き、毎年、「今年 of 目標」を定めていました。その目標には仕事に係わることも書いたもので、子供の頃より長く続きましたが、貫徹したことはありません。昨年5月に常勤職を辞しましたので、目標が定まらず、今年は何をすべきか、なかなか考えがまとまらずにいます。

私が就任している非常勤職の一つに社会福祉法人浴風会 of 会長があります。浴風会は関東大震災 of 被災者であって身寄りのない高齢者・障害者等の救済を目的に、御下賜金と一般義援金を資金として設立されました。浴風会会長は、昭和27年に社会福祉法人に切り替わるまで、歴代内務大臣または厚生大臣が就任されていました。現在

は、老人福祉・医療・認知症など老人のための総合施設として運営されています。その浴風会は本年創立100周年を迎えます。記念式典、記念事業をしっかりと行うことが、私の任務です。なお、浴風会の名は、論語からいただいています（先進第十一）。孔子が4人の弟子に「君たちが世間から認められたとしたら何をしたいか」と質問したところ、3人は統治する側から国を治めることについて述べました。曾皙は「沂に浴し、舞雩に風し、詠じて帰らん」（川で水浴びをし、土手を散歩して、詠いながら帰る）と、平穏な生活こそ望ましいと答えました。孔子は曾皙の意見に賛成されました。この一節から、平穏な生活の象徴として、「浴」「風」をいただいたのです。

私は昭和22年生まれの「団塊の世代」

で、今年（2025年）は「団塊の世代」全員が後期高齢者になります。「2025年問題」とも呼ばれ（問題と言われるのは個人的には不本意です）、国・地方が協力して、医療、介護、福祉の体制の充実が進められてきました。高齢化のスピードは緩くなりますが、高齢化はさらに進み、引き続き対応の充実が必要です。私自身は、現在、一病息災状態にありますが、自力で（夫婦して）生活できる期間をできるだけ長く維持し、そのために心身の健康に留意していきたいと思っています。

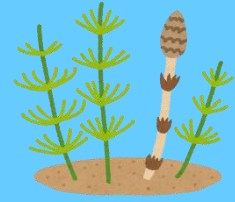
読者の皆様も是非、自分の目標を持って、充実した一年を過ごしていただきたいと思います。

（記事提供 社会保険出版社）



# こくほ随想

## 施政方針演説



国保くまもと Vol. 269 (2025年3月号)

公益財団法人医療科学研究所 相談役  
江利川毅

通常国会が開会した。憲法第41条では、「国会は、国権の最高機関であって、国の唯一の立法機関である」と規定している。国会は、毎年1月に召集される通常国会（会期は150日）、臨時国会（秋に開催されることが多い。会期は国会で決める）、特別国会（衆議院の解散による総選挙の後に招集される）と、三つの類型がある。

通常国会の冒頭に政府の4演説が行われる。総理大臣の施政方針演説、財務大臣の財政演説、外務大臣の外交演説、経済財政政策担当大臣の経済演説である。臨時国会では総理大臣の所信表明演説を行うのが通例であり、特別国会では演説がないこともある。

私は、中曽根内閣・竹下内閣の時に3年間、橋本内閣・小渕内閣・森内閣の時に3年間、総理官邸で勤務したので、総理大臣の演説作成作業に関わったことがある。その国会に懸かる重要政策・重要法案・予算については、関係各省の意見を踏まえながら、事務的にとりまとめていく部分もある。時の総理・内閣の政治姿勢・基本姿勢については、肝心なところは総理から文案が示される。

「戦後政治の総決算」を掲げた中曽根総理は、外交姿勢も凜々しく、国内では行財政改革を掲げて、国鉄の分割・民営化に向けて関

係法案の提出を宣言している。結びの部分は、中曽根総理から「山川草木悉皆成仏」という言葉を織り込んだメモが届き、それで締めくくられている。

小渕総理は、膝詰めでも何度も議論して、施政方針演説を推敲していった。あるとき、小渕総理から「これでいこう」とメモが示された。「今必要なのは、確固たる意思を持った建設的な楽観主義。コップ半分の水を、もう半分しか残っていないと嘆くのではなく、まだ半分残っているじゃないかと考える意識の転換」。総理の熱い思いは、総理自らが自分の言葉で示される。

1月24日、石破総理の施政方針演説が行われた。翌日の新聞を読みながら目を引かれたのは、その構成である。前文と結語の間に、進めていこうとする施策が述べられているが、その第一が地方創生で、かなりの分量を当てて、具体的な政策の方向を示している。私も、これからの日本の活性化は地方創生に懸かっていると思うので、与野党の協力を得て、力強く進めて欲しいと思っている。

前文では、堺屋太一氏の著書『三度目の日本』（祥伝社新書）を引いて、堺屋氏は、これからは「楽しい日本」を目指すべきだと述べていると引用しつつ、石破総理の目指す

「楽しい日本」像を語っている。

堺屋氏は、小渕内閣時代に経済企画庁長官をされていたので、直接お話を伺ったこともある。第一次ベビーブーム期（昭和22年～24年）の人たちを『団塊の世代』と名付けたり、石油ショックの時に『油断』という本を書いたり、経企庁長官時代に市井（しせい）の方々の景気感覚を調査したり、「景気回復の胎動が聞こえる」と言ったり、時代を引っ張っていく、豊かな感覚を持たれていた方である。

早速その本を読んでみた。200ページ弱の新書版で、大胆に時代の流れを括っている。江戸末期が第一の敗戦、太平洋戦争に敗れた第二の敗戦、そして現在が第三の敗戦と言う

べき状態にあると言う。敗戦とは、それまでの美意識・倫理観が否定されることを言う。第一の敗戦後は「強い日本」を目指し、第二の敗戦後は「豊かな日本」を目指した。第三の敗戦後は「楽しい日本」にしようと提言している。納得できる点や違和感を覚える点もあるが、現状を打破するために大胆な転換が必要だとする問題意識はその通りだと思う。

石破総理は、石橋湛山元首相の言葉を引き、真摯な政策協議によってより良い成案を得ると締めくくっている。与野党間の建設的な政策協議を経て、より良い政策の実行、英知を集めた「楽しい日本」の実現を期待したい。

（記事提供 社会保険出版社）

## プロフィール

### 江利川 毅（えりかわ たけし）

【プロフィール】

江利川 毅 TAKESHI ERIKAWA

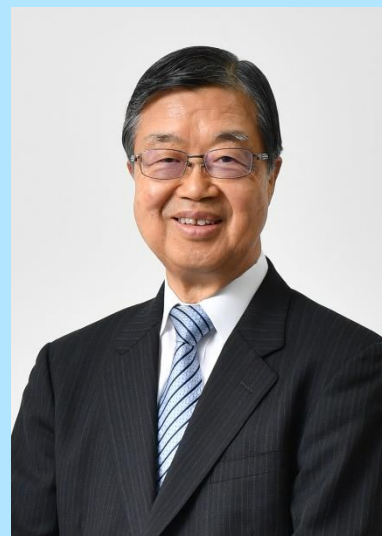
生年月日 1947年4月13日

出身地 埼玉県

- ・公益財団法人医療科学研究所 相談役
- ・元内閣府事務次官、元厚生労働事務次官、元人事院総裁

【学歴】1970年4月 東京大学法学部卒業

【職歴】1970年4月 厚生省入省  
1982年4月 厚生省大臣官房総務課長補佐  
1985年8月 内閣官房内閣参事官  
1988年6月 厚生省年金局資金運用課長  
1990年6月 厚生省年金局年金課長  
1991年7月 厚生省薬務局経済課長  
1993年6月 厚生省保険局企画課長  
1994年9月 厚生省大臣官房政策課長  
1996年7月 厚生省大臣官房審議官（年金担当）  
1996年12月 厚生省大臣官房審議官（老人保健福祉担当）  
高齢者介護対策本部事務局長  
1998年1月 内閣官房首席内閣参事官  
2001年1月 内閣府大臣官房長  
2004年7月 内閣府事務次官（2006年7月退官）  
2007年4月 日興フィナンシャル・インテリジェンス顧問（7月、理事長）  
2007年8月 厚生労働事務次官（2009年7月退官）  
2009年10月 埼玉医科大学特任教授  
2009年11月 人事院総裁（2012年4月任期満了退官）  
2012年5月 公益財団法人医療科学研究所 理事長（2024年5月退任）  
2013年4月 埼玉医科大学特任教授（現職）  
2014年4月 公立大学法人埼玉県立大学理事長（2018年3月任期満了退任）





## 歯と口の健康講座



「健康長寿は歯から 健口から健幸へ」

あなたの「歯産価値(しさんかち)」形成を始めましょう

第24回

熊本県歯科医師会 地域包括ケア委員会担当理事

町田由美子



元気で自立した生活を送るためには、口の健康の維持により適切な栄養摂取を可能にすることが重要です。『投歯(とうし)』により、あなたの『歯産価値』形成をはじめましょう。

『投歯(とうし)』とは、将来の健康的な生活の実現(利益)を見込んで、日々のセルフケア(フロスや歯間ブラシなど)と合わせて、定期的に歯科医院でチェック(プロフェッショナルケア)を行い、口腔の健康維持に努めることです。日本歯科医師会 <https://bestsmile.jp/>



日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/hanogakko/vol72/keyperson.html>

### 【定期的な歯科健診の有無が医療費負担増に】

定期的に歯科医院でチェックを受けなかった場合、口腔環境の悪化やそれが原因で全身の健康に影響を及ぼすことで、将来的な医療費の負担増を招きかねない状態となってしまいます。例えば、香川県歯科医師会の調査では歯科健診を定期的に受けていない人は、受けている人に比べて、1年あたり平均約9万円の医療費の差があることがわかりました。

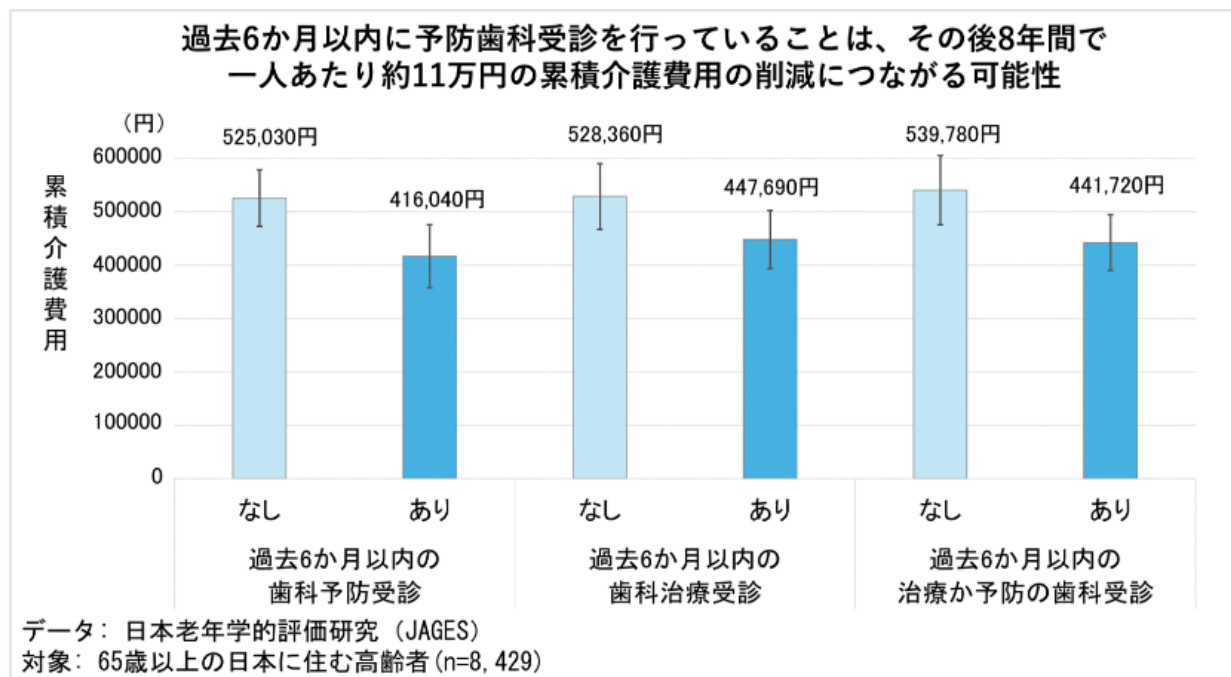


出所：香川県「平成26年度 歯の健康と医療費に関する実態調査報告書」(一部改変)

※ S. Kiuchi, K. Takeuchi, M. Saito, T. Kusama, N. Nakazawa, K. Fujita, K. Kondo, J. Aida, K. Osaka: Differences in cumulative long-term care costs by dental visit pattern among Japanese older adults: the JAGES cohort study  
The Journal of Gerontology: Series A. 79(9), 2024. 日本歯科医師会広報より



また東北大学大学院の研究グループの調査では、予防目的で歯科受診をしている人は、未受診者より8年間で累積介護費用が約11万円低いという結果もあります。



東北大学 2024. 10. 11 プレスリリースより <https://www.dent.tohoku.ac.jp/news/view.html#!1116>

S. Kiuchi, K. Takeuchi, M. Saito, T. Kusama, N. Nakazawa, K. Fujita, K. Kondo, J. Aida, K. Osaka Differences in cumulative long-term care costs by dental visit pattern among Japanese older adults: the JAGES cohort study The Journal of Gerontology: Series A

### \* 栄養摂取との関連

筋肉量と筋力の維持には、栄養、運動以外に、口腔の問題への対応が重要視されています。

### 【歯の本数と栄養について】

歯の本数が20本以上の群と比較すると、19本以下の群はたんぱく質、ミネラル、ビタミンなど各種栄養素の摂取量が、食品群別では野菜類、肉類の摂取が少なくなっています。一方で、特に40代男性では、歯の本数が19本以下であると炭水化物の摂取量が多くなっています。歯の本数が少ないと、エネルギーや各種栄養素が適切に摂取できていないことが示唆されます。

Yoshihara A, Watanabe R, Nishimuta M, et al.: The relationship between dietary intake and the number of teeth in elderly Japanese subjects. Gerodontology 2005; 22: 211-218.



## 【咬合と栄養】

歯数は一度失われてしまうと回復することはできませんが、咬合は義歯等の補綴治療によって回復することができ、歯の喪失により低下した口腔機能も改善することができます。

・咬合の有無に関する栄養素別、食品群別の摂取量変化量を比較した研究では、75歳時点で咬合を喪失していた群は有していた群よりも栄養素別では、たんぱく質、ナトリウム、カリウム、カルシウム、ビタミンA、ビタミンEおよび食物繊維の摂取量の減少が有意に大きく、食品群別では野菜類、肉類の摂取量の減少が有意に大きかったと報告しています。

つまり無歯顎の者は口腔機能の低下によって、食べやすく、糖質の多い栄養価が高い食品を摂取する傾向にあると推察されます。

(Iwasaki M, Yoshihara A, Ogawa H, et al.: Longitudinal association of dentition status with dietary intake in Japanese adults aged 75 to 80 years. J Oral Rehabil 2016; 43: 737-744.)

<https://www.tyoju.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/shokuji-eiyo-kokucare/h31-5-3-1.html>

・咬合支持、義歯の適合と食事の多様性の関連を調べた研究では、義歯の適合に問題があると感じている群は、咬合支持が維持されている群と比較して食事の多様性スコアが有意に低いことが明らかにされています。

(Iwasaki M, Kimura Y, Akihiro Y, et al.: Low dietary diversity among older Japanese adults with impaired dentition. Journal of Dentistry and Oral Hygiene 2015; 7: 71-77.)

## 【咀嚼と栄養】

よく噛める群に対して、噛めない群は多くの栄養素、食品群別摂取量で低値です。特に摂取量に10%以上の差を認めたのは、栄養素ではたんぱく質、脂質、鉄、ビタミンA、ビタミンC、食品群別摂取量では、いも類、緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、豆類、魚介類、肉類、種実類でした。咀嚼機能の低下している群は、噛みごたえのある食品を避けることや偏食傾向があることが示唆され、たんぱく質の摂取量も減少していることが明らかになりました。

咀嚼機能と栄養素別摂取量・食品群別摂取量（本川 佳子：高齢期の栄養ケア 歯科と栄養の連携. 老年歯科医学 2019; 34: 81-85.より引用改変）よく噛めるグループの1日の摂取量を100%とした時の、噛めないグループの摂取量の割合

<https://www.tyoju.or.jp/kankoubutsu/gyoseki/shokuji-eiyo-kokucare/h31-5-3-1.html>





## 『オーラルフレイル』への対応

老化に伴う様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）の変化に、口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、今まで自然に口の開閉や咀嚼（そしゃく）、食べ物を飲み込むことができていたものが、うまくできなくなる、些細な衰えがオーラルフレイルです。フレイルの前段階であり、早期に対応することで、フレイル、サルコペニア、転倒、低栄養を予防することが可能です。オーラルフレイルを放置すると食事を楽しめないだけでなく、低栄養となり、身体的フレイルやサルコペニアとなるリスクが2年後に2倍以上になるとい調査結果があります。



日本老年歯科学会 <https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

以下のチェックリストのうち2つ以上に該当すると、オーラルフレイルです

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (差し歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます) (インプラントは自分の歯として数えません)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の乾きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話ではっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

オーラルフレイルチェック表OF-5  
5項目のうち、2項目以上該当する場合はオーラルフレイルとする

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメントより作図

このように、定期的に歯科受診し、むし歯・歯周病のチェックと歯垢や歯石の除去・クリーニング、セルフケアの指導を受け、口腔の衛生状態や機能状態を維持・管理することが、自分の歯産を高めることにつながります。今からぜひ『投歯』しましょう。

## プロフィール

町田 由美子（まちだ ゆみこ）

【現職】

令和 3年 6月～ 熊本県歯科医師会 理事

【職歴】

平成 27年 6月～令和 3年 6月 厚生・医療管理委員会 委員



# 楽楽★すこやかレシピ

国保くまもと Vol.269 (2025年3月号)

～生活習慣病を予防しよう!～

今回のテーマは、

給食の人気メニュー★この一皿で栄養満点!

第30回



## 大豆の磯煮

提供：(公社)熊本県栄養士会



管理栄養士 榎山 忍

(公社)熊本県栄養士会  
学校健康教育事業部会員

益城町立益城中学校

益城町学校給食センター栄養教諭

公認スポーツ栄養士



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	7.1g
炭水化物	14.5g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	58mg
鉄	1.6mg

益城町の給食といえば「大豆の磯煮」！  
というくらい、長年にわたり益城町の給食で提供されている定番メニューで

す。大豆の他に、茎わかめやごぼうなどカミカミメニューでもあります。仕上げにたまりしょうゆを少し入れると、しょうゆの香りと味のまとまりがでて、おいしいですよ。

### 材料 (4人分)

水煮大豆	100g
鶏肉 (もも)	80g こま切れ
酒	4g (小さじ1)
さつま揚げ	30g 短冊3cm幅
ちくわ	30g 半月3mm
油揚げ	20g 湯通し後短冊5mm幅
玉ねぎ	80g せん切り8mm
こんにゃく	60g (きんぴら用) 水洗い
ごぼう	50g ささがき後水に浸漬
人参	20g せん切り
茎わかめ (乾)	3g 戻してせん切り
干し椎茸 (1枚)	2g 戻して干切り
戻し汁 30cc 程度を目安に使用	
三温糖	6g (小さじ2)
濃口しょうゆ	18g (大さじ1)
薄口しょうゆ	4.4g (小さじ1弱)
みりん	5g (小さじ1)
むぎ枝豆 (冷凍)	20g
たまりしょうゆ	5.6g (小さじ1)
炒め油	適宜

### ～ 作り方 ～

- (1) 干し椎茸と茎わかめは、水で戻しておく。
- (2) 鶏肉は、こま切れにし、酒を振りかけておく。
- (3) 材料をそれぞれの大きさに切る。
- (4) 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
- (5) 水切りしたごぼうとこんにゃくにゃく、玉ねぎ、人参を順に入れて炒める。
- (6) 野菜に火が通ったら、茎わかめ、椎茸と戻し汁、三温糖、水煮大豆を入れる。
- (7) 調味料を入れ、10分ほど煮る。
- (8) さつま揚げ、ちくわ、油揚げを入れ、味がなじむまで煮る。
- (9) 最後に、むぎ枝豆、たまりしょうゆを入れて完成!

### 食材豆知識

大豆のたんぱく質は、アミノ酸組成が動物性と似ているため「畑の肉」と呼ばれています。また、カルシウムや鉄分など不足しがちなミネラルも含まれています。大豆は、豆腐や油揚げなどの豆腐製品以外にも、味噌やしょうゆなど様々な食品に形を変え、日本人の食生活にとって欠かせない食材となっています。

# 輪 国保のWA

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。今回は人吉市と高森町のお二人です！

- 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



Part30

## 人吉市 市民課 国保年金係 うえたけ 植竹 あすか 明日香 さん



- ① 今年度から国保年金係に配属となりました。窓口業務の傍ら進めなければならない事務も多く、あっという間の1年でした。引き続き制度について理解を深め、市民の皆様に分かりやすい案内ができるよう努めていきたいです。
- ② 週末は子どものサッカー観戦でリフレッシュしています。子ども達の一生懸命な姿に「また月曜日から頑張ろう！」と元気をもらっています。

- ③ 人吉市には温泉やくま川下り、青井阿蘇神社にラフティングなどたくさんの観光スポットがあります。また、市内各所に美味しいお店が点在しており、グルメな街でもあります。是非ご家族やお友達と遊びにいらしてください。



## 高森町 健康推進課 国民健康保険係 きむら 木村 まさや 允哉 さん

- ① 9年ぶりの異動で4月から国保の担当になりました。資格・給付を担当していますが、制度の理解や通常業務に四苦八苦する日々です。マイナ保険証や子育て支援など新たな施策への対応も含め、しっかりと制度を熟知し、住民の方々への適切なサービス提供に努めています。



- ② 映画鑑賞、読書、剣道。

- ③ 高森町は、熊本県の最東端に位置し、豊かな緑、清らかな水源、安心・安全な農水産物や、阿蘇山の恩恵を受けて「住みやすく、暮らしやすいまち」です。観光や教育にも力を入れており、子育て支援策は町の目玉事業です。町の玄関口である高森駅もリニューアル。ぜひ一度、高森町にお越しください。

