

平成 18 年度

健歩ウォーキングによる  
健康づくり運動

報 告 書

2007年(平成19年)3月

社団法人 相模原歯科医師会

## 事 業 報 告 書

- 1 事業名 健口ウォーキングによる健康づくり運動
- 2 申請者名 社団法人相模原歯科医師会会長 河原武彦
- 3 実施組織 相模原歯科保健推進協議会（社団法人相模原歯科医師会が事業主体となり、さがみはら市民健康づくり会議、相模原市健康づくり普及員連絡会、相模原市食生活改善推進団体わかな会、県歯科衛生士会相模原支部、相模原市保健所で構成する協議会）

### 4 事業の概要

相模原市において、市民の健康づくり活動の推進は、市民健康づくり普及員連絡会や食生活改善推進団体わかな会などの地域で活動している団体による自主的な活動が大きな役割をはたしている。また、相模原市は地区公民館を拠点にした活動が全国的に見ても盛んなところである。

このような地域の健康増進のネットワーク環境の中で、(社)相模原歯科医師会は、地域において健康づくり活動を実践している民間団体と共に、相模原歯科保健推進協議会を設置し、連携して住民参加型の歯科保健活動事業を展開、もって8020運動及び“健康な心と身体はお口から”の意識啓発を図る新たな歯科保健活動を実施した。

#### (1) 地域で活動する健康づくり団体の支援事業

相模原歯科保健推進協議会では、地域で活動する人材の育成として歯科医師及び歯科衛生士を派遣して活動を支援する。

##### 1) 歯科保健活動推進員養成講習会の開催

地域で健康づくり事業を展開している健康づくり団体の会員を対象にした歯科保健活動推進員養成講習会を開催し、歯科保健と歯科医療が持つ健康予防効果に対する地域健康づくりリーダーの認識を深め、歯科保健に関する有益で正しい知識を普及することが出来る人を養成する。

##### 2) 一般住民への伝達により、歯科の受診行動を促進するため、地域において健康づくり活動を実践している団体と連携した活動を支援した。

ア 地域の健康づくり団体である相模原市健康づくり普及員連絡会が開催する「お口の健康セミナー」に歯科医師と歯科衛生士を派遣し支援。

イ 相模原市食生活改善推進団体わかな会が地域公民館で開催した「食と歯の健康セミナー」に歯科医師と歯科衛生士を派遣し支援。

#### (2) 健口ウォーキング手帳の交付事業

誰でも気軽に実践できる運動として、ウォーキングに着目してお口の健康とウォーキングを結びつけた健口ウォーキング手帳の活用による健康づくり運動を実施する。健口ウォーキング手帳は成人歯科健康診査を受診した市民に交付し、

お口の健診記録、毎日の歩行時間・歩数、本人の体重・血圧等の健康状態を記録し、健康管理と運動の実践の日常化を目指す。

(3) 歯科保健の啓発活動事業の実施

市民健康づくり会議が開催する市民講演会の開催に合わせて、お口の健康セミナーのチラシを配布した。また相模原市レクレーション協会の主催した市民ウォーキング大会において、健口ウォーキング手帳のPRを行う。

(4) 相模原歯科保健推進協議会の開催

相模原歯科保健推進協議会を開催し、参加する団体と情報交換を行うとともに、事業の連携について協議する。

## 5 事業の内容

(社) 相模原歯科医師会は、8020運動の実践活動として、歯科保健の健康目標の向上を目指して、健康増進法、健康日本21の指針に沿った一次予防である健康づくりの啓発活動を中心に行行政、地域の健康づくり団体がパートナーとなって行なう地域歯科保健活動「健口ウォーキングによる健康づくり運動」を実施した。

相模原市においては「みんな元気！さがみはら～笑顔で楽しく健康づくり～」をキャッチフレーズに、①健康づくりキャンペーンの実施、②自分自身の健康度のチェック、③気軽にできる運動、④そして栄養・食生活の改善による健康増進を4本柱として「市民総ぐるみ健康づくり運動」を取り組んでいる。

「健口ウォーキングによる健康づくり運動」は、「健口ウォーキング」をキーワードにして、手軽にできる運動として推奨されているウォーキングとお口の健診を結びつけ、モチベーションにして歯の健康と運動習慣の向上、定着を目指した地域歯科保健活動として取り組んだ。

この事業では、地域で活動する健康づくり団体への講師の派遣などの支援や健康ウォーキング手帳の利用を呼びかける啓発事業、市民による健康づくり推進組織である「さがみはら市民健康づくり会議」と連携した普及啓発活動などを通じて“8020運動”“健康な心と身体はお口から”的意識啓発活動を行った。地域で活動する団体がお口の健康について協議する環境をつくり、連携を強化するため相模原歯科保健推進協議会を設けた。

(1) 地域で活動する健康づくり団体の支援事業

1) 歯科保健活動推進員養成講習会の開催

平成18年度においては、地域に根ざした市民の健康づくり活動をしている市健康づくり普及員連絡会の会員を対象にした養成講習会を開催した。講習会では、歯科医師による講話「歯周病と生活習慣病」、歯科衛生士による実技講習では、「歯磨き健康教室」を実施した。また高齢者向けのお口の健康体操を学ぶため、健康運動指導士による「健口あいうえお体操」を企画した。

## ○歯科保健活動推進員養成講習会

(平成18年11月16日、30日実施 参加人数 48名)

### プログラム

時 間	項 目	講義演習内容
13:00	受付開始～開場	
13:30	開会のことば	(社)相模原歯科医師会 会長 河原 武彦 相模原市健康づくり普及員連絡会 会長 高原 ななゑ
13:45	歯科医師講演	『歯周病と生活習慣病』 (社)相模原歯科医師会 会長 河原 武彦 副会長 後藤 哲哉
14:45	歯科衛生士実技指導	『歯磨き教室』 神奈川県歯科衛生士会 相模原支部 歯科衛生士
15:45	健康運動指導士 実技指導	『健口あいうえお体操』 健康運動指導士 原 真奈美
16:45	閉会のことば	

### 2) 地域健康づくり団体が行った活動に対する支援事業

地域で健康に関する普及啓発及び健康教育等に携わっている市健康づくり普及員連絡会と市食生活改善推進団体わかな会と共催し、「お口の健康セミナー」を開催した。

市民を対象としたこのセミナーは、8020運動の一環として、受講生に生活習慣病に大きく関与する歯周病や口腔衛生の普及・啓発、さらに介護予防に視点をおいた口腔機能の向上を図ることにより、受講した方が「お口の健康の大切さ」を実感し、全身疾患等の予防にも繋がるような内容とした。

また、食生活改善推進団体わかな会会員によるセミナーは「食と歯の健康セミナー」とし、上記の内容に調理実習を組み合わせて開催した。

## ○市健康づくり普及員連絡会と共に研修会

### 『お口の健康セミナー』

(平成19年2月1日、8日実施 参加人数 98名)

### プログラム

時 間	項 目	講義演習内容

13:00	受付開始～開場	
13:30	開会のことば	(社)相模原歯科医師会 会長 河原 武彦 相模原市健康づくり普及員連絡会 会長 高原 ななゑ
13:45	歯科医師講演	『歯周病と生活習慣病』 (社)相模原歯科医師会 常務理事 宗正 多賀人 会 員 土屋 光克 理 事 種市 浩志 神奈川県歯科衛生士会 相模原支部 歯科衛生士
14:45	歯科衛生士実技指導	
15:45	閉会のことば	

○市食生活改善推進団体わかな会との共催の研修会

『食と歯の健康セミナー』

(平成19年1月14日、2月22日実施 参加人数 61名)

プログラム

時 間	項 目	講義演習内容
13:00	調理実習	わかな会主催の調理実習
14:30	歯科医師講演	『歯周病と生活習慣病』 (社)相模原歯科医師会 会長 河原 武彦 理事 古谷田 泰夫 神奈川県歯科衛生士会 相模原支部 歯科衛生士
15:30	歯科衛生士実技指導	
16:30	閉会のことば	

◎歯科衛生士による実技講習内容

歯科衛生士の実習は、歯科医師による「お口の健康の大切さ」についての講演内容を踏まえ、受講者が自身のお口の健康についてより関心を持ち、その健康を維持・増進する手助けをすることを目的として実施した。

1) 自身の口腔内に关心を持ってもらうための実習

- ①口腔内の観察、②サリバスターテスト、③プラーク染色

歯の数を数えたり、歯肉の状態を観察したりすることで改めて「自身のお口」を認識してもらうきっかけとする。また、プラークの付着具合を確認することで、きれいな口腔内を目指す動機づけとした。さらにサリバスターテストを行うことによ

り、歯周病予防の動機づけも行った。

### 2) ブラッシング指導

適切な歯ブラシの選び方とブラッシング法について指導。ブラッシング法は、毛先を使用した毛先磨きを行い、プラーク除去と歯肉マッサージを目的とした。歯ブラシの動かし方や力加減、歯ブラシを当てる順序に注意してもらい、磨き残しができるだけないように指導する。また、清掃補助用具として、歯間ブラシと糸つきようじを用意し、それぞれの必要性と使用方法、使用上の注意点について指導した。さらに、義歯の清掃方法とその注意点についてもあわせて指導した。

### 3) お口の健康体操

お口の健康体操を行うことにより、口腔周囲筋（顎・頬・口唇・舌）の運動能力を向上させ、唾液の流出量増加を促し、誤嚥を予防する。食事の前の準備運動として、日常生活で実践できるよう、お口の健康体操の方法を指導した。

- ①深呼吸、②首、肩の体操、③顔面体操、④舌の体操、⑤唾液腺マッサージ
  - ⑥パ・タ・カ・ラの発声、⑦深呼吸
- 以上、①～⑦の順序で行った。

## (2) 健口ウォーキング手帳の交付事業

相模原歯科医師会は、会員の歯科診療所において、歯科健診を受診した住民に対して「健口ウォーキング手帳」を配布した。お口の健康を維持することが全身の健康維持に重要であるとともに、全身の健康のチェックの第1歩となることを多くの市民の方々に理解していただくため、歯科医師が手帳の「お口の基本健診記録表」に健診結果とお口の状態、健診評価を記入して交付し、交付された本人はウォーキングダイアリーに毎日のウォーキングの歩行記録を記入出来るようにした。平成18年10月から開始し、現在の配布状況は次のとおりである。

健口ウォーキング手帳（18年度・19年度版）6,000冊作成

健口ウォーキング手帳の配布状況 2,411冊（平成19年3月末現在）

## (3) 歯科保健の啓発活動の実施

平成18年においては、市内27団体により組織され、相模原歯科医師会も参加している「さがみはら市民健康づくり会議」が実施する健康づくり講演会の参加者に対して、健口ウォーキングによる健康づくり運動をPRするチラシを配布した。このほか（財）相模原市体育協会の主催する市民ウォーキング大会の参加者に健口ウォーキング手帳のPRを行った。

## (4) 相模原歯科保健推進協議会の運営

相模原歯科保健推進協議会では、「健口ウォーキングによる健康づくり運動」を協議会団体が連携して展開することを決定するとともに、協議団体が開催する住民が参加する講習会、健康づくりや食生活改善活動の際に、定期的な歯科健診や成人歯科健診受診の働きかけを行うなどの協力を協議した。

第1回 相模原歯科保健推進協議会

日 時 平成18年9月7日（木）  
議 題 委嘱状の交付 健口ウォーキングによる健康づくりについて  
第2回 相模原歯科保健推進協議会  
日 時 平成19年3月15日（木）  
議 題 平成19年度地域保健対策について  
健口ウォーキングによる健康づくり運動について

## 6 実施後の評価

（社）相模原歯科医師会は、“健康な心と身体はお口から”をスローガンにして住民に対して歯の健康の意識啓発に取り組んできた。

「健口ウォーキングによる健康づくり運動」は、地域歯科医師会として、今後の地域歯科保健活動にどのように関与していくか、模索している中で取組んだものである。

実施後の評価としては、地域の健康づくり活動に新たな広がりをもたらし、活動の成果があったものと考えている。

今回の事業の結果、地域で活動する健康づくり団体は、活動するうえで健康づくりに関する情報が不足しており、活動する団体からは、科学的な根拠などの情報、歯科医師・歯科衛生士の専門職の派遣などの支援に大変感謝された。また、セミナー参加した住民からは、学ぶことが多かったとの反響があった。

地域で住民の健康増進を支援する民間団体等の支援として相模原歯科保健推進協議会が主催して開催した歯科保健活動推進員養成講座では、市健康づくり普及員の会員が歯の健康についての知識を習得するための養成講習会を受講し、健康づくり普及員の歯科、全身の健康に対する理解が深めることができた。

この背景には、地域で活躍する健康づくり普及員の方々は、これまで地域の健康づくりの支援として、公民館において健康相談をメインにした業務を行ってきた。普及員には住民のために普及員活動を深めたいという希望と、素人の私達には出来ないという思いがあり、事業の中で自らの役割や知識、手技など支援するうえでの情報や技術の不足に悩みを持っていた。今回の「歯科保健養成講習会」を通じて会員の悩みに応えて、歯科保健の分野における知識、情報の提供ができたものと考えている。

今回養成講座を受講した普及員は「歯科保健推進員」として修了証を受けて、地域で健康づくり普及員連絡会として「お口の健康セミナー」の企画、募集をするとともに、セミナー当日は会場の設営、司会進行にあたり活動していただいた。

また、普及員連絡会が地域で独自に実施する普及啓発及び健康教育等の活動においても歯科保健分野を取り入れたものにつながっていくものと考えている。

セミナーを受講した住民の反応では、健康づくり普及員連絡会とわかな会の主催するお口の健康セミナーでは、住民の参加希望者が多く、参加者は、セミナーを熱心に聴講し

質疑応答では健康寿命（QOL）への関心も高く、インプラントの適応など、日頃の疑問点を尋ねる参加者が多かった。またセミナーでは、会員の歯科医師が、歯科衛生士の実技指導にも立会い、セミナーを通した地域のかかりつけ歯科医としての助言が好評であった。

事業を通じて、住民に歯科保健に関する有益で正しい知識を普及することが重要であることを再認識した。受講した住民とともに、歯科保健への理解を深めることができたことにより、今まで「お口の健康」にあまり関心を示さなかった地域の方々にも「おいしく楽しく、食べるためには、お口の健康が重要である」ということを認識していただき、「お口の健康」の意識啓発を図ることを目的とした本事業の目的を達することができた。

## 7 今後の課題

地域では、平成19年3月11日相模原市と県北津久井郡4町の合併により人口70万の新相模原市が誕生した。湖と緑の山間部と都市の融和した新しい都市の出現は、2次医療圏における地域歯科保健活動に大きな期待が寄せられている。

地方自治体では、パートナーシップによるまちづくりが進められている。行政が担ってきたサービスを企業、団体、NPOや住民に委ねようとする見直しである。健康づくりの分野においても、行政のみならず今後住民の健康増進を支援する民間団体等の積極的な参加協力が必要になってくる。

このような観点から相模原歯科医師会が行っている「健口ウォーキングによる健康づくり運動」は、新たな地域歯科保健活動の展開方法として大きな成果が期待できるものと考えている。

この事業の今後の課題といたしましては、事業の中核である相模原歯科保健推進協議会を中心とした地域でのネットワークの強化を図っていくことがあげられる。現在の協議会に参加する市健康づくり普及員連絡会、食生活改善推進団体わかな会、さがみはら市民健康づくり会議、歯科衛生士会の団体の連携を強めて行きたい。特に、さがみはら健康づくり市民会議の事業との連携を深めていく必要がある。また、食の問題を通じた健康づくり活動を進めるためには、栄養士会との連携が必要となることからこの連携が課題となる。

次に健康づくり団体の支援においては歯科医師・歯科衛生士の派遣などを行い、歯科に関する知識の普及啓発など今後とも地域住民が主体となった健康づくりを積極的に支援することが重要である。また、健康づくり団体への支援としてこの他多様な経路により、情報提供をするシステムを構築することを検討する必要がある。

いずれにしろ、今後の健康づくり活動には、住民に対する十分かつ的確な情報提供が重要となる。

健康づくり団体リーダーの養成講習会では、歯科保健に関して集団健康教育を行うことのできる人材を養成することを目的として、養成講習会を開催して、修了者が普及啓発及

び健康教育等の活動において、歯科保健分野についての取り組みができるようにしていきたい。

最後に、協議会には、行政も参加しているが行政とのパートナーシップにおいては、行政においても健康づくり団体に人材育成などへの財政的な支援、保健師などの専門職による支援をする必要がある。

相模原歯科医師会としては、市民参加型として健康づくり団体の参加により、「健口ウォーキングによる健康づくり運動」を展開して住民のニーズに応えて行きたい。

#### —参考資料—

○新「相模原市」人口 704,038 人（全国第 19 位）、相模原市と津久井郡 4 町の合併により平成 19 年 3 月 11 日に誕生いたしました。

○相模原市健康づくり普及員連絡会 昭和 54 年度に発足して、23 地区の公民館を拠点に市民向けに健康づくり事業を展開している。健康づくり運動の普及及び啓発に関すること、を行うほか、公民館が行う健康づくりに協力し行政の行う事業に協力している。（介護予防部、子育て支援部、ウォーキング部の各専門部を設けている。）また、委託事業として、介護予防事業を行なっている。また、ふれあい親子サロンでは地域での子育てを支援するため、月 1 回市内 23ヶ所で実施されるふれあい親子サロンに協力した。

また、地区事業として健康相談、健康ウォーキング事業、普及啓発事業、育児支援事業、その他を実施して、平成 17 年度の地区事業は、171 回実施し、参加者 9,118 名となっている。

○相模原市食生活改善推進団体わかなか会 昭和 38 年に創設され、毎年度、定例会、研修会の開催、地区公民館での主催事業の開催では高齢者の食事（9 回、418 食）、生活習慣病予防の食事（26 回 558 食）など事業を行った。平成 17 年度の地域食生活改善普及講習会（相模原市委託事業）は 65 回開催され、参加者 1,254 人。

活動目標は健康日本 21 の推進、こどもの頃から望ましい食習慣、生活習慣病予防の食生活の普及、高齢者に心豊かな食事を、心のふれあう、楽しい食生活を、平成 18 年度の重点目標は、みんな元気「さがみはら健康プラン 21」推進、生活習慣病予防の食生活を、適正体重を維持して健康に、会では「おいしく楽しく健康に、私達の健康は私達の手で」をキャッチフレーズにしている。

更に一般住民への伝達により歯科の受診行動を促進するため地域において健康づくり活動を実践している団体と連携した活動を展開した。

○さがみはら市民健康づくり会議 健康づくり事業を、市民組織が実施主体となり、行政と

のパートナーシップにより事業を展開するため平成16年に設立された。27団体7個人によって構成され、主な活動としては、「手をつなぎ 声かけ合って 健康づくり」を活動のスローガンとして、構成団体相互の連携による健康づくりモデル事業、健康づくりキャンペーン、イベント、講演会等を通じて市民の健康づくりの手助けを呼びかけている。

## 相模原歯科保健推進協議会設置要綱

### 第1条（趣旨）

この要綱は、地域において健康づくり活動を実践している団体と連携して歯科保健活動事業（以下「事業」という。）を展開し、もって8020運動及び健康な心と身体はお口からの意識啓発を図り健康づくり運動の輪を地域に広げるため、関係団体との協議機関として相模原歯科保健推進協議会（以下「協議会」という。）を設置するとともに組織及び運営に関して必要な事項を定めるものとする。

### 第2条（所掌事項）

協議会は、次のことを行う。

- 1 歯科保健の重要性と有効性の啓発及び情報発信に関すること
- 2 口腔機能・口腔環境の保持・改善の重要性の啓発に関すること
- 3 成人歯科健康診査の普及、推進のための連携の強化に関すること
- 4 その他、関係団体との連絡・調整に関すること

### 第3条（委員）

- 1 協議会委員は、別表1に掲げる団体から推薦された者をもってて、歯科医師会会長（以下「会長」という。）が委嘱する。
- 2 委員の任期は2年とし再任を妨げない。
- 3 前項に規定する委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

### 第4条（委員長）

- 1 協議会に委員長を置き、会長をもっててある。
- 2 委員長に事故ある時は、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代理する。

### 第5条（会議）

協議会の会議は、委員長が招集しその議長となる。

### 第6条（事務局）

この協議会の事務局は、相模原歯科医師会に置く。

### 第7条（補則）

この要綱で定めるものの他、協議会の運営に必要な事項は委員長が定める。

### 附則

この要綱は、平成18年8月1日から施行する。

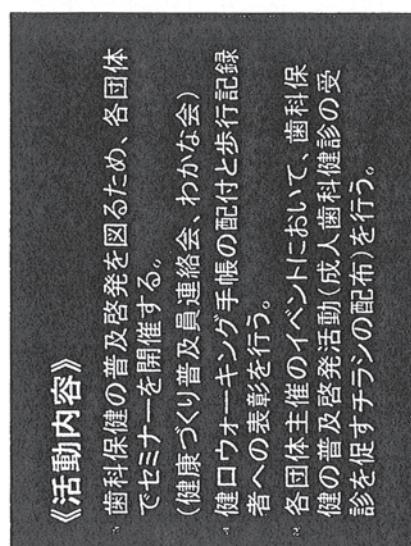
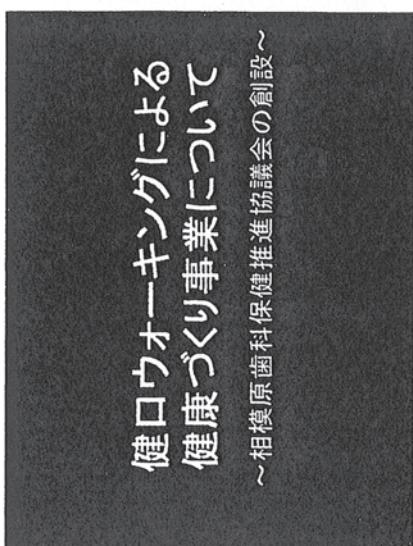
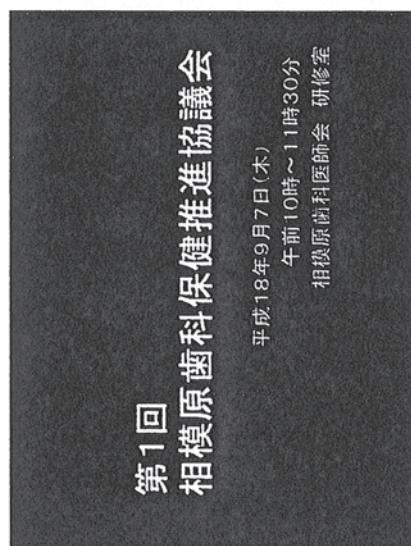
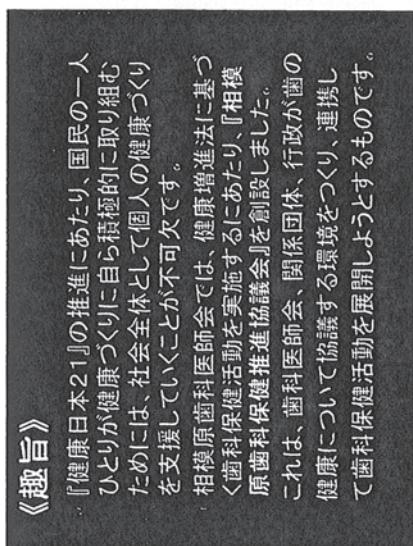
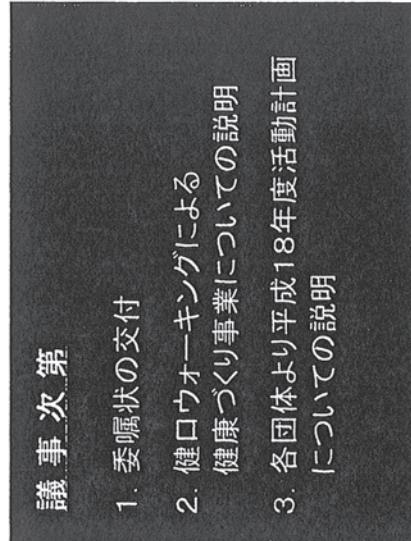
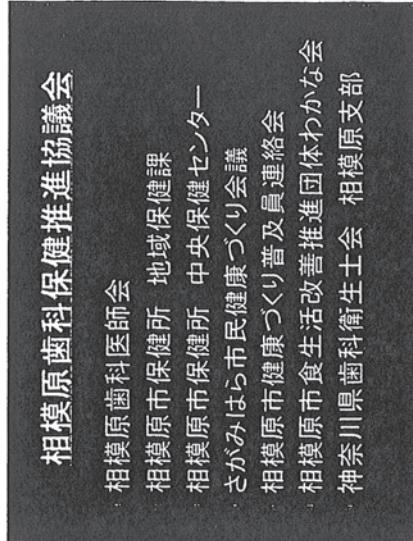
別 表

相模原歯科保健推進協議会委員（17名）

相模原歯科医師会長	1名
相模原歯科医師会副会長	2名
〃 専務理事	1名
〃 常務理事	3名
〃 地域歯科保健担当理事	1名
〃 高齢者等歯科保健医療事業担当	1名
相模原市保健所地域保健課長	1名
相模原市保健所中央保健センター所長	1名
さがみはら市民健康づくり会議	1名
相模原市食生活改善推進団体 わかな会	2名
相模原市健康づくり普及員連絡会	2名
特定非営利活動法人神奈川県歯科衛生士会相模原支部	1名

**相模原歯科保健推進協議会委員名簿**

氏 名	所 属
河原 武彦	相模原歯科医師会 会長
後藤 哲哉	相模原歯科医師会 副会長
澤田 勝次	相模原歯科医師会 副会長
松井 克之	相模原歯科医師会 専務理事
中山 栄一	相模原歯科医師会 常務理事
宗正 多賀人	相模原歯科医師会 常務理事
井上 俊彦	相模原歯科医師会 常務理事
種市 浩志	相模原歯科医師会 地域歯科保健委員会 理事
古谷田 泰夫	相模原歯科医師会 高齢者等歯科保健医療委員会 理事
湯舟 博光	相模原市保健所 地域保健課長
鈴木 豊子	相模原市保健所 中央保健センター所長
小山 祐司	さがみはら市民健康づくり会議
豊浦 友子	相模原市食生活改善推進団体 わかな会 会長
中西 知子	相模原市食生活改善推進団体 わかな会
高原 ななゑ	相模原市健康づくり普及員連絡会 会長
永富 多美子	相模原市健康づくり普及員連絡会 副会長
中島 ふじ子	神奈川県歯科衛生士会 相模原支部





委員の方へ委嘱状の交付

**第2回 相模原歯科保健推進協議会**

平成19年3月15日(木)  
午後3時～4時  
相模原歯科医師会 研修室

**セミナー報告(全7回)**

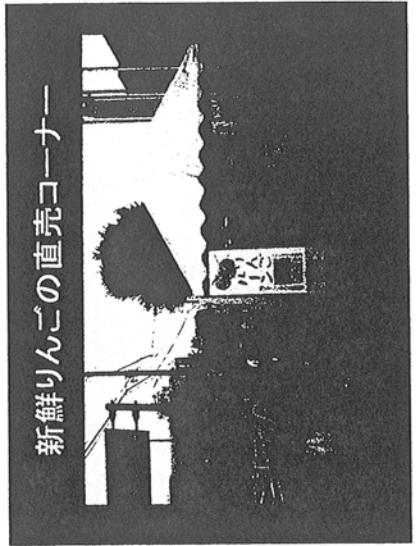
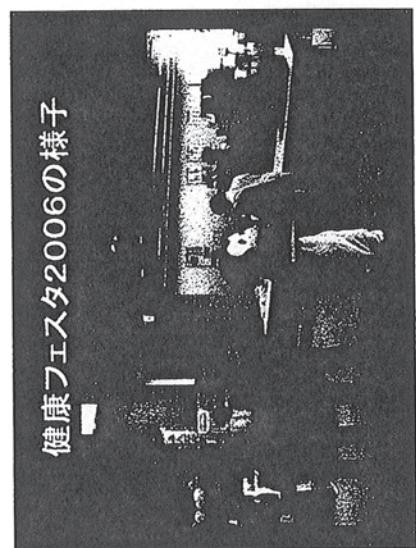
第1回	平成18年10月21日(土)
第2回	平成18年11月16日(木)
第3回	平成18年11月30日(木)
第4回	平成19年1月14日(日)
第5回	平成19年2月1日(木)
第6回	平成19年2月8日(木)
第7回	平成19年2月22日(木)

**第1回 10月21日(土)  
14:00～15:00**

**健康フェスタ2006**  
(ウェルネスさがみはら)

フェスタ参加者の方を対象に歯科セミナーを開催。  
『80歳で20本の歯を残すために』

塙田 美紀先生・奥橋 園子先生



**新鮮りんごの直売コーナー**



テレビ体操の長野信一先生が来場



歯科健康セミナーの様子



位相差顕微鏡での細菌観察

第2回 11月16日(木)  
13:45~16:35  
歯科保健推進協議会  
研修セミナー  
(ウェルネスさがみはら)  
相模原市健康づくり普及員連絡会  
相模原北地区の会員さんを  
対象に研修セミナーを実施。



講演『歯周病と生活習慣病』  
後藤 哲哉 先生



『歯磨き健康教室』  
神奈川県歯科衛生士会相模原支部

