

---

## 健康増進計画の目標とセルフケアの行動目標

野村 義明<sup>1)</sup>, 岡田 綾子<sup>1)</sup>, 花田 信弘<sup>1)</sup>, 深井 穂博<sup>2)</sup>

### Governmental health promotion plan and individual health practice

Yoshiaki Nomura<sup>1)</sup>, Ayako Okada<sup>1)</sup>, Nobuhiro Hanada<sup>1)</sup>, Kakuhiko Fukai<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 鶴見大学歯学部探索歯学講座, <sup>2)</sup> 深井保健科学研究所

---

キーワード：健康増進計画、行動変容

#### 要 旨

健康日本21（第二次）においては目標設定が有病率を中心とした目標設定がされたため、個人のセルフケアの目標が見えにくいものとなった。本報告では口腔保健の向上のための個人の行動目標として、う蝕予防、歯周病予防、オーラルフレール予防に関する行動目標の試案を提示した。

#### はじめに

「健康日本21」第二次においては、その目標設定において個人の行動目標が見えにくいものとなっている。そこで、口腔機能の維持・向上のための個人の行動目標の試案を提示する。

#### 健康増進における個人の行動目標

国の方針として推進されている「健康日本21」や「健やか親子21」等では取り組むべき具体的な目標が設定されている。また、多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進として「個人による選択を基本とした、生活習慣の改善等の

国民の主体的な健康づくりを支援するためには、国民に対する十分かつ的確な情報提供が重要である。」としている<sup>1)</sup>。目標達成のために、地方公共団体をはじめとする運動の実施主体が基本計画、総合計画、地方計画が策定され、その計画が効を奏し、健康日本21の第一次の最終評価では目標が設定された59項目中10項目で目標が達成された<sup>2)</sup>。「健康日本21」（第一次）歯・口腔の健康においては、フッ化物配合歯磨剤の使用等個人の行動目標に関する目標値が設定されていた。当該目標の達成に向けて、「国は、歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発や「8020運動」の更なる推進等に取り組む。」とあるため、第一次で達成された目標も継続されてゆくが、第二次においては目標設定が①口腔機能の維持・向上、②歯の喪失防止、③歯周病を有する者の割合の減少、④乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加、⑤1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加といった有病率を中心とした目標設定がされたため、個人のセルフケアの目標が見えにくいものとなった<sup>3)</sup>。一方で、多様

---

#### 【著者連絡先】

〒230-8501 神奈川県横浜市鶴見区鶴見2-1-3

鶴見大学歯学部探索歯学講座

野村義明

TEL：045-580-8461 FAX：045-573-2473

E-mail：nomura-y@tsurumi-u.ac.jp

な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進として個人による選択を基本とした、生活習慣の改善等の国民の主体的な健康づくりを支援するためには、国民に対する十分かつ的確な情報提供が重要である。このため、マスメディア等による広範な情報伝達手段や保健事業を活用した個別健康教育等の、多様な経路により、それぞれの特徴を生かしたきめ細かな情報提供を推進する必要がある。」とされ、継続的に個人の行動目標を情報発信してゆく重要性が強調されている<sup>1)</sup>。

ヘルスプロモーションでは、ケアの方法に「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」が、アプローチの方法に「ポピュレーションアプローチ」と「ハイリスクアプローチ」がある。これらの方法をうまく組み合わせて計画を立てれば、効率よ

く目標達成が可能になる。「健康日本21」における栄養・食生活では、「日本人の食事摂取基準」と「食事バランスガイド」があるため、個人のセルフケアにおいて行動目標が明確になっている。実際に「健康日本21」（第二次）の目標において「個人」という語が使用されているのは栄養・食生活のみである。歯・口腔の健康においても栄養・食生活のように明確な基準を明示することが目標達成を効率的に推進できるものと思われる。歯科の2大疾患であるう蝕と歯周病は疾患感受性の時期がことなるため、ライフステージごとの行動目標の設定が必要になる。疾患別に行動目標を設定するのか、ライフステージごとに設定するのは議論のあることであるが、ここでは「健康日本21」（第一次）で提案された目標を引用し

表1 う蝕予防の5か条+ a (試案)

\*は乳幼児に適用

1	定期的な歯科検診と早期治療・予防処置	「健康日本21」（第一次）の目標
2	定期的な歯面清掃	「健康日本21」（第一次）の目標
3	間食は1日2回まで	「健康日本21」（第一次）の目標
4	適切な方法で1日2回以上の歯磨き	「健康日本21」（第一次）の目標、適切な歯口清掃法を身に付けるを改変
5	フッ化物配合歯磨剤の使用	「健康日本21」（第一次）の目標
*	就寝時の授乳は1歳6か月まで	「健康日本21」（第一次）の目標

表2 歯周病予防の7か条 (試案)

1	定期的な歯石除去、歯面清掃	「健康日本21」（第一次）の目標
2	定期的な歯科検診と早期治療	「健康日本21」（第一次）の目標
3	適切な方法で1日2回以上の歯磨き	「健康日本21」に歯周病予防としては記載なし
4	40歳を過ぎたら1日1回フロスカ歯間ブラシ	「健康日本21」（第一次）の目標、歯間部清掃器具の使用を改変
5	喫煙は吸わない	「健康日本21」（第一次）の目標、ブレスローの7つの健康習慣より引用
6	過度の飲酒はしない	「健康日本21」（第一次）に記載あり
7	糖尿病が見つかったら早期に治療	「健康日本21」に歯・口腔としては記載なし

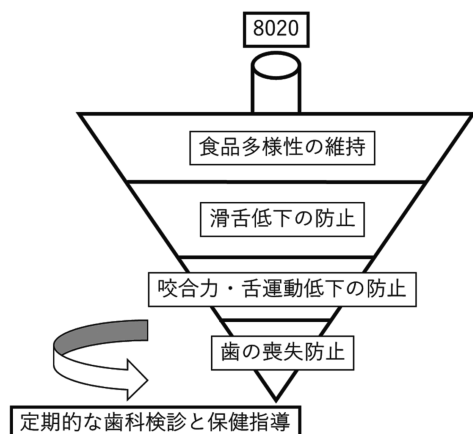


図1 オーラルフレイル予防のための概念図  
 (「食事バランスガイド」のバランスゴマを転用)  
 ヘルスサイエンス・ヘルスケア

「う蝕予防の行動目標」、「歯周病予防の行動目標」、さらに近年話題になっているオーラルフレイルの予防について試案を提示する。「健康日本21」では口腔機能の維持向上との記載があるが、オーラルフレイルに関する記載がないため、う蝕、歯周病予防のように行動目標を列挙するのは難しい。また、オーラルフレイル予防のための概念やチェック項目が提示されているがその予防策が明示されていない項目もある。オーラルフレイルの予防には歯の喪失の防止が基本にあるため、「食事バランスガイド」で示されている「バランスゴマ」を転用し図1のような概念図を試案した。8020を軸としたコマを定期的な歯科検診と保健指

導のひもで回すというものである。オーラルフレイル予防のための「食品多様性の維持」、「滑舌低下の防止」、「咬合力、舌運動低下の防止」に関しては各項目に対するエビデンスが充分とは言えないようである。また歯科医療によるプロフェッショナルケアにより、これらの項目の低下防止、改善がどの程度あるのかも充分とは言えないようである。今後はこの図に関するエビデンスの作製、整理が必要である。

#### まとめ

今回、「プレスローの7つの健康習慣」のようなわかりやすい型でう蝕予防、歯周病予防、オーラルフレイルの予防に関するセルフケアの行動目標の試案を提示した。不足しているエビデンスを作製すること、学会のコンセンサスを得ること等多くの課題が蓄積されているが、本試案が国民に向けた情報発信のヒントになれば幸いである。

#### 文献

- 1) 健康日本21 保健医療局長通知 健医発 第612号、2000年3月31日
- 2) 「健康日本21」最終評価、健康日本21評価作業チーム 2011年10月
- 3) 健康日本21目標項目一覧、厚生労働省ホームページ [http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21/kenkounippon21/mokuhyou.html)
- 4) 「食事バランスガイド」について、農林水産省ホームページ [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

## Governmental health promotion plan and individual health practice

Yoshiaki Nomura<sup>1)</sup>, Ayako Okada<sup>1)</sup>, Nobuhiro Hanada<sup>1)</sup>, and Kakuhiko Fukai<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Translational Research Tsurumi University School of Dental Medicine

<sup>2)</sup> Fukai Institute of Health Science

Key Words : Health promotion plan, health practice

The target of Health Japan 21 (the second term) in oral health is consisted of the goal of government and community health. The goal of individual health practice is obscured. In this report, we proposed the tentative model of individual health practice to promote the oral health after attainment of the target of the Health Japan 21(the first term).

Health Science and Health Care 16 (1) : 40 – 43, 2016