特定健診・特定保健指導
歯科受診を勧奨された方への
歯科医師向け解説資料

2019年3月

公益社団法人 日本歯科医師会

目次

1. 歯科受診を勧奨された方への対応フロー …… 2

2. 第３期改定において「標準的な質問票」に咀嚼の質問が組み込まれた …… 3

3. 特定保健指導の実施者 …… 8

4. 特定保健指導の対象者と抽出基準 …… 12

参考資料

1. 特定健診・特定保健指導とは（概説）
   1）メタボリックシンドロームとは？
   2）特定健診・特定保健指導とは？
   3）メタボリックシンドロームの判定基準
   4）特定健診・特定保健指導の実績

2. 特定健診・特定保健指導に関する一般的な情報源

3. リーフレット（「歯科」からのメタボ対策）に関する情報源・参考情報

1. 歯科受診を勧奨された方への対応フロー

●「標準的な質問票」の咀嚼に関する質問が、特定健診・特定保健指導の2018年度からの第3期改定で組み込まれました。

●「標準的な質問票」の咀嚼に関する質問において、回答肢②「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」ないし③「ほとんどかめない」と回答された方には歯科的な介入（歯科治療）が必要です。厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」（平成30年4月）においても、②又は③と回答した者の多くは、歯科治療を受けることで改善することが期待されるため、歯科医療機関の受診を勧奨する」とされております。

※詳細は「2.第3期改定において『標準的な質問票』に咀嚼の質問が組み込まれた」参照

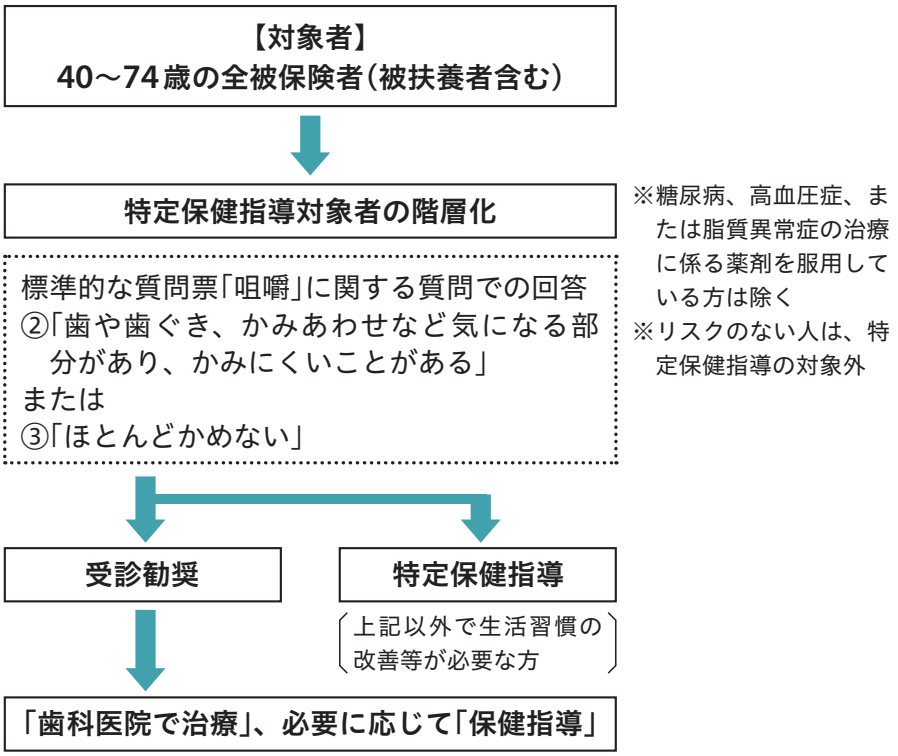
●そのため、リーフレット「『歯科』からのメタボ対策」では、特定保健指導の主たる職種向けに歯科受診の必要性と意義について解説しております。

●歯科疾患は生活習慣病と共通するリスクファクターが多いことから「コモンリスクファクターアプローチ」が有効とされております。

●分野的には禁煙指導において次第に重視されるようになってきましたが、メタボ対策も禁煙指導等と同様、このアプローチの一環として多職種と連携して対策を行う必要があります。

●以上を踏まえまして、本書では歯科医院で特定保健指導に準じた治療並びに保健指導を行うに際しての基礎知識などを示しておりますので、参考にしていただければ幸いです。

歯科受診を勧奨された方への対応フロー



2. 第３期改定において「標準的な質問票」に咀嚼の質問が組み込まれた

●「標準的な質問票」の咀嚼に関する質問は、特定健診・特定保健指導の2018年度からの第３期改定で組み込まれたものです。
●それまでの10年間、特定健診・特定保健指導の標準的なプログラムには歯科的な要素が組み込まれていませんでした。
●一部の地域では、歯科医師による口腔診査[1)]、歯科衛生士による口腔観察[2)]や歯科に関するまとまった質問票[3)]が組み込まれていますが、全国的な取り組みには至っておりません。

出典

1）中野泰良．特定保健指導とタイアップした歯科保健指導でメタボと歯科疾患を予防　観音寺市の取り組み．保健師ジャーナル 2015;71（2）:126-131.
2）渡部由紀子．邑南町の成人歯科保健～特定健診から特定保健指導、生活習慣病予防教室へ．行歯会だより（2016年９月）．第114号
https://www.niph.go.jp/soshiki/koku/oralhealth/contents/NO114_201609_10.pdf
3）特定健診・特定保健指導への歯科関連プログラム導入マニュアル．
https://www.niph.go.jp/soshiki/koku/oralhealth/kks/main/manual.html

●そのようななかで、特定健診の「標準的な質問票」に咀嚼の質問が組み込まれたことは一見、小さな変化に過ぎないように見えますが、そうとは限りません。
●特定健診の受診者は３千万人近くで、歯周病検診の受診者数（30万人弱）の約100倍にあたります。
●よって、第３期改定により、特定保健指導受診者が歯科医院を受診する状況が予想されます。
●また、このような歯科受診患者は特定保健指導を受けた方々ですので、歯科医院での生活習慣に関わる保健指導も期待されています。

標準的な質問票における質問項目

※下線部が変更箇所である。質問項目13は、「この1年間で体重の増減が±3kg以上増加している」を削除し、新たに**「食事をかんで食べる時の状態」の質問を加えた。**質問項目数の変更はない。

	質問項目	回答
	現在、aからcの薬の使用の有無	
1	a. 血圧を下げる薬	①はい　②いいえ
2	b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい　②いいえ
3	c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい　②いいえ
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい　②いいえ
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい　②いいえ
6	医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	①はい　②いいえ
7	医師から貧血といわれたことがある。	①はい　②いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい　②いいえ
9	20歳の時の体重から、10kg以上増加している。	①はい　②いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい　②いいえ
11	1日1時間以上実施	①はい　②いいえ
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい　②いいえ
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い　②ふつう　③遅い
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい　②いいえ
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日　②時々 ③ほとんど摂取しない
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい　②いいえ
18	お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	①毎日　②時々 ③ほとんど飲まない (飲めない)
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい　②いいえ
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい　②いいえ

歯科に係わる項目として新たに加わった質問項目13および関連性がある質問項目

8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい　②いいえ	既存項目 8
13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない	新規項目 13
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い　②ふつう ③遅い	既存項目 14
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい　②いいえ	既存項目 15
16	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日　②時々 ③ほとんど摂取しない	改変項目 16
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい　②いいえ	既存項目 17

標準的な質問票の解説と留意事項

13	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない

解説

- 第３期特定健康診査から追加された質問である。う蝕（むし歯）、歯周病、歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患等により咀嚼機能や口腔機能が低下すると、野菜の摂取は減少し、脂質やエネルギー摂取が増加することで、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されている。
- 何でもかんで食べられると、バランスよく食事をとることができるだけでなく、唾液の分泌量が増加するため、消化吸収の促進、味覚の増進等にも有効である。
- 歯科保健行動は、口腔衛生用品の選択やよくかむことの習慣づけを通じた早食いの改善等、比較的、導入しやすい取組も多い。
- ②又は③と回答した者のうち、血糖を下げる薬又はインスリン注射（問２）で加療中の場合は、歯周病の治療等を行うことで糖尿病の重症化を予防することが期待される。
- ②又は③と回答した者の多くは、歯科治療を受けることで改善することが期待されるため、歯科医療機関の受診を勧奨する。

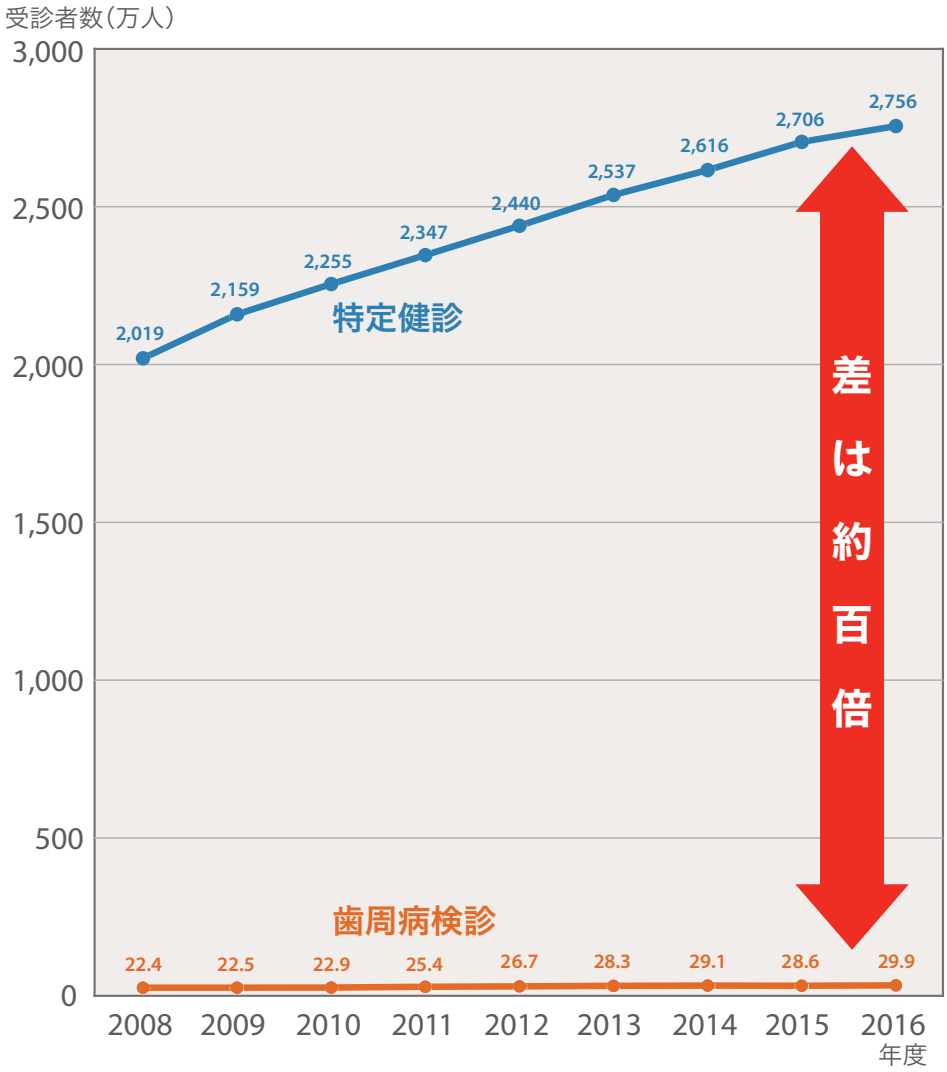
留意事項

- よく噛めないと野菜等の摂取が少なくなる一方、脂質や総エネルギーの摂取量は増え、肥満につながることが報告されている。また、歯の喪失等により咀嚼に支障が生じ、硬い食物を噛めない状態では、食生活に関する指導内容の実践に支障が出る。
- 前期高齢者では現在歯数が20歯未満となる割合が25％と高くなることも踏まえ、それ以前の年齢における歯や口腔の管理が非常に重要なことに留意する。
- ②と回答した者の一部、及び③と回答した場合には、早期に歯科専門職による対応が必要となることが多い。う蝕等に対する修復治療、歯周病に対する治療・定期管理、歯の喪失に対する補綴治療又は口腔機能低下に対する治療等により咀嚼力の回復や口腔機能の向上を図ることができることを説明し、現在治療を受けていない場合には歯科受診を勧める。
- 生活習慣病のリスク因子（肥満、高血圧、高血糖）を有し、口腔内状態が悪く、口腔衛生の習慣が身についていない者では、保健指導等による介入によってリスク因子が有意に改善したことが報告されている。

出典

厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】平成30年４月（一部改変）

受診者数の比較（2008年～）
特定健診 vs. 歯周病検診



出典

・厚生労働省2016年度　特定健康診査・特定保健指導の実施状況

・厚生労働省平成28年度地域保健・健康増進事業報告の概況

3. 特定保健指導の実施者

●特定保健指導の実施者は、医師・保健師・管理栄養士であることとされています。

●しかし、「動機付け支援」及び「積極的支援」のうち食生活の改善に関する特定保健指導支援計画に基づく食生活の改善指導は、医師・保健師・管理栄養士のほか、食生活の改善指導に関する**専門的知識及び技術を有すると認められる者**も実施できることとなっています。

食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者（抜粋）

看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師、助産師、准看護師、歯科衛生士であって、食生活改善指導担当者研修（30時間）を受講した者

↓

看護師、栄養士、薬剤師、助産師、准看護師、歯科衛生士であって、食生活改善指導担当者研修（30時間）を受講した者

＋

歯科医師は、3ヶ月以上の継続的な支援において**食生活の支援についての特定保健指導を実施できる者と規定**されている。

特定保健指導を実施できる者とその範囲

		保健指導事業の統括者	初回面接、計画作成、評価	3ヶ月以上の継続的な支援
専門的知識及び技術を有する者	医師	◎常勤	◎	◎
	保健師	◎常勤	◎	◎
	管理栄養士	◎常勤	◎	◎
	看護師（一定の保健指導の実務経験のある者）※2023年度まで		◎	◎
専門的知識及び技術を有すると認められる者 ※告示・通知で規定				◎

出典

厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第3版）」　一部改変

●平成35年度までの経過措置として、一定の保健指導の実務経験のある看護師は、保健指導事業の統括者ではありませんが、初回面接や計画作成、評価を実施する者として規定されています。

●また、歯科医師は、3ヶ月以上の継続的な支援において食生活の支援についての特定保健指導を実施できる者と規定されています。

食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者の運動支援について

※H30年4月からは、歯科医師は、食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者として3メッツ以下の運動についての支援を併せて実施できます。

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い＝53 m/ 分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い＝53 m/ 分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

出典

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

食生活改善指導担当者の役割

- 特定保健指導において、初回面接を実施して支援計画を立案し、最終的な評価までを行うことができるのは、医師・保健師・管理栄養士です。
- 食生活改善指導担当者は、医師・保健師・管理栄養士が作成した支援計画に基づき、これらの者の統括下で、支援を実施することとなります。

支援の際の留意事項

- 支援計画を見直し、修正等を行うことができるのは医師・保健師・管理栄養士
- 支援を実施する際には、支援計画の内容や具体的方法等につき、当該支援計画を作成した医師・保健師・管理栄養士にあらかじめ確認
- 支援の実施後には、その内容をもれなく当該支援計画を作成した医師・保健師・管理栄養士へ報告
- その他、当該支援計画を作成した医師・保健師・管理栄養士に適宜連絡、相談を行い、支援を実施

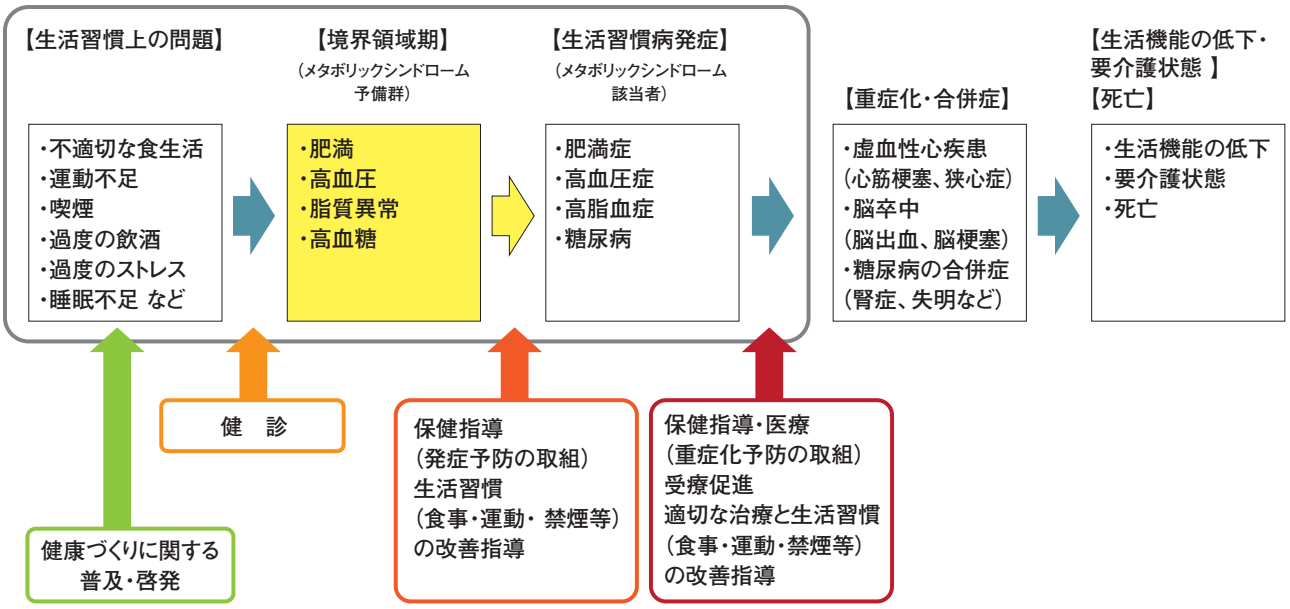
食生活改善指導担当者 研修教材について

- 食生活改善指導担当者研修に際し、研修で用いる教材は、厚生労働科学特別研究において作成された研修教材の内容を最低限含むものとします。
- 同研修教材に記載された内容を参考とし、受講生の状況等に応じて内容を加減していただいて構いません。
- しかし、資料として同研修教材に記載された内容を最低限含むように留意する必要があります。

一定の研修について

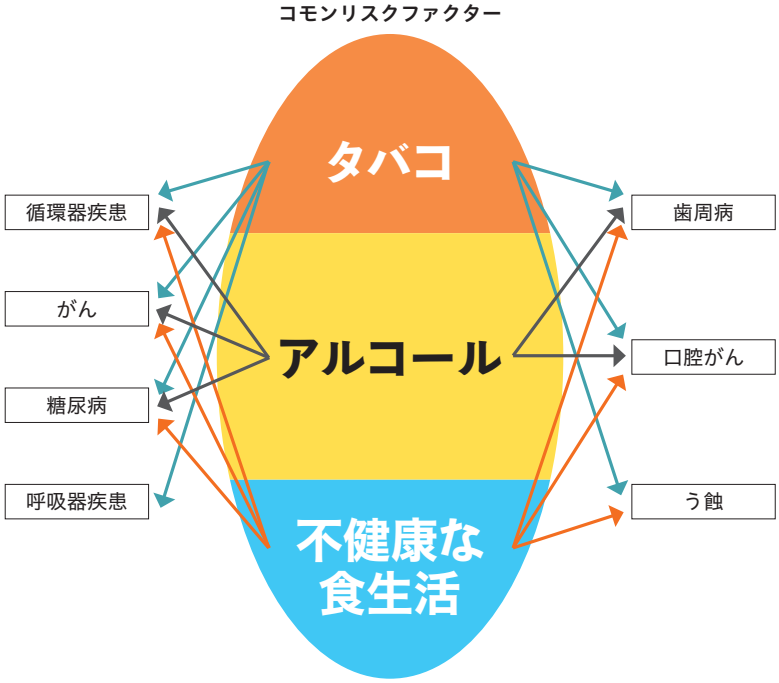
- 特定保健指導の実施に関する基準第16条第1項の規定に基づき厚生労働大臣が定める者（平成20年厚生労働省告示第11号。
- いわゆる委託基準において、特定保健指導の実施者（医師・保健師・管理栄養士、食生活の改善指導に関する専門的知識及び技術を有すると認められる者）は、一定の研修を修了していることが望ましいとされています。
- 一定の研修の主な目的は、特定健診・特定保健指導の具体的方法等を理解し、保健指導技術のスキルアップを図ることです。

「危険因子」から生活習慣病への進展と、各段階における支援方策



厚生労働省における生活習慣病対策資料より引用

コモンリスクファクターアプローチの概念

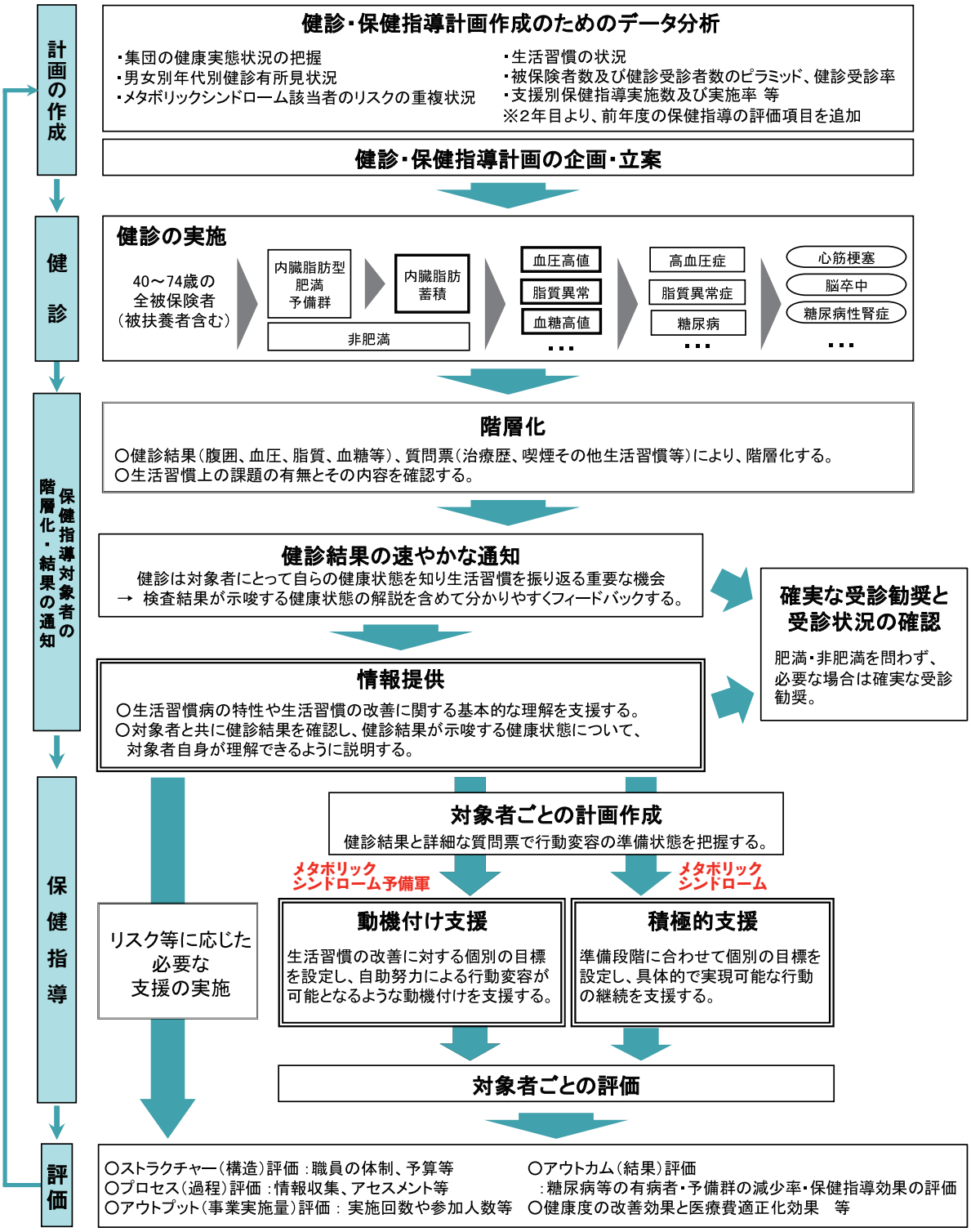


●喫煙、過度の飲酒、不健康な食生活、不衛生などの所謂コモンリスクファクターをコントロールして、口腔と全身の両方の健康を増進する必要性が提唱されている。

WHO国際口腔保健部資料一部改変引用

4. 特定保健指導の対象者と抽出基準

生活習慣病予防のための
標準的な健診・保健指導計画の流れ（イメージ）

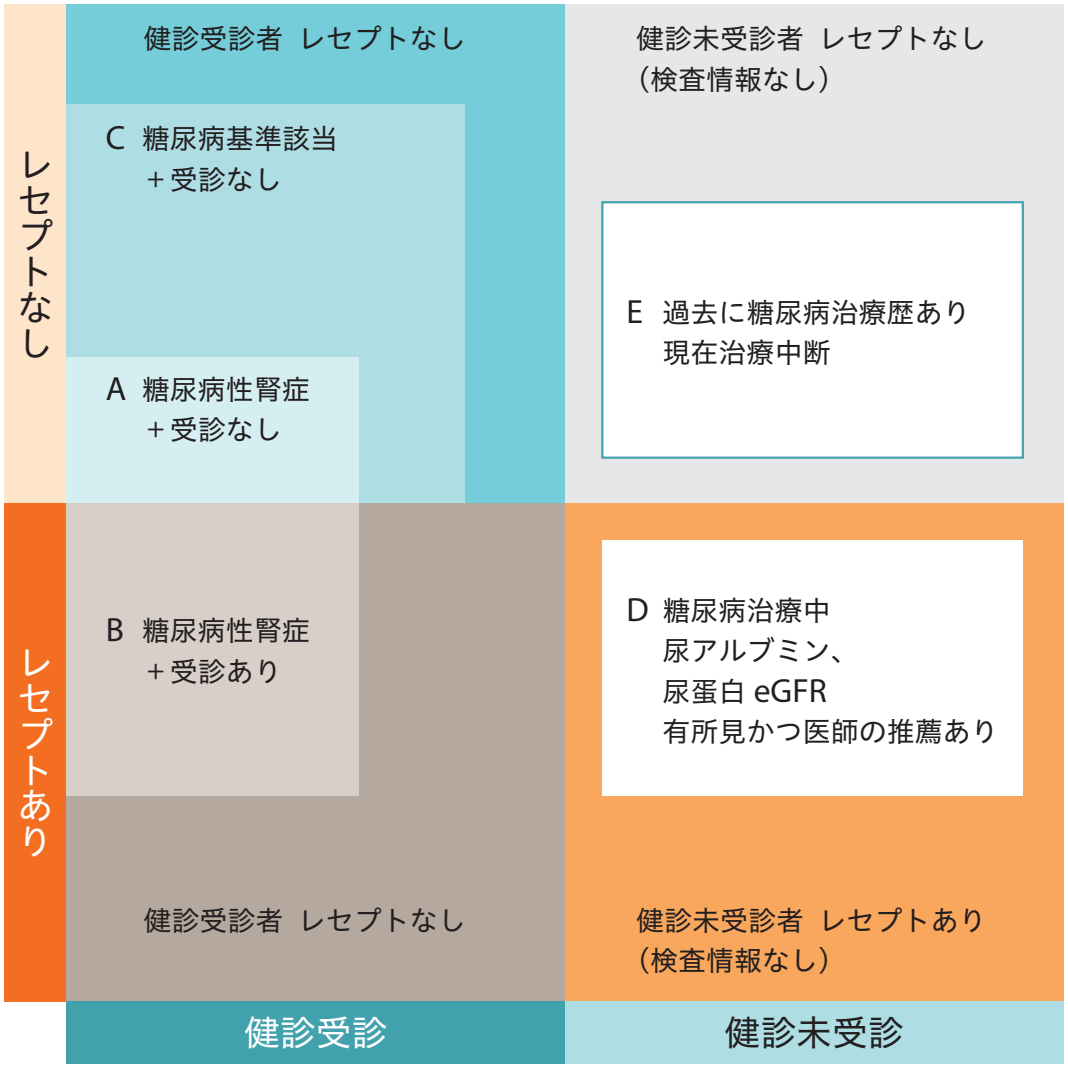


平成30年4月　厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」改変

保険者の持つ健診・レセプトデータを活用
→対象者抽出基準を明確にする

【対象者抽出基準】　以下のいずれにも該当する者をプログラム対象とする

- 2型糖尿病であること：空腹時血糖126mg/ml（随時血糖200mg/dl）以上、または HbA1c6.5%以上、または糖尿病治療中、過去に糖尿病薬使用歴あり
- 腎機能が低下していること：検診では尿蛋白＋以上で第3期、±は微量アルブミン測定が望ましい。eGFR30ml/分/1.73m2未満で第4期

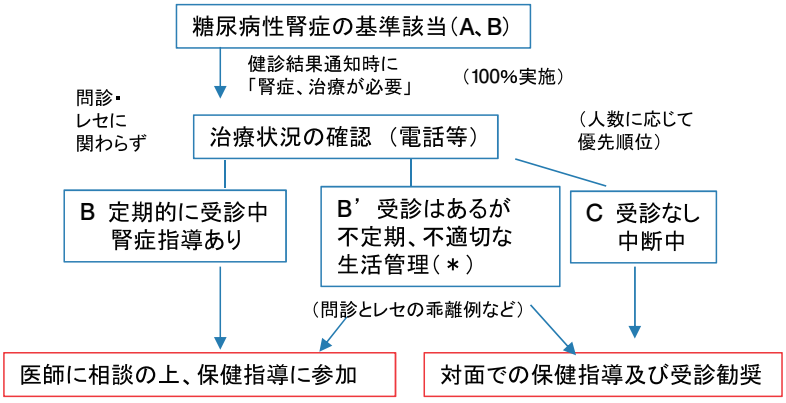


出典

厚生労働省「糖尿病性腎症重症化予防の更なる展開に関する説明会」平成29年7月24日、糖尿病性腎症重症化予防プログラム　研究班によるモデル事業支援と評価について（津下一代・糖尿病性腎症重症化予防プログラム開発のための研究班代表／あいち健康の森健康科学総合センター）

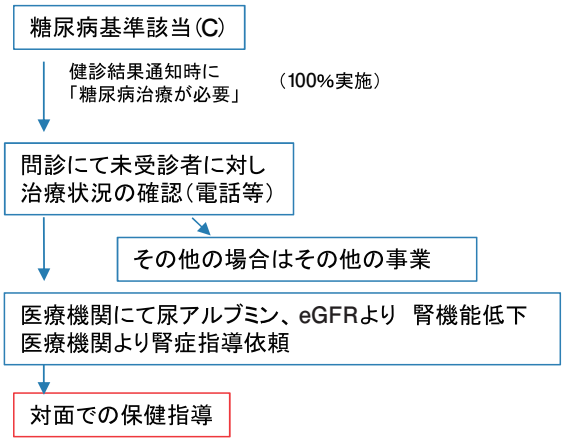
対象者セグメントに合わせた介入フロー

「糖尿病性腎症」と判定された人に対する事業（A・B）

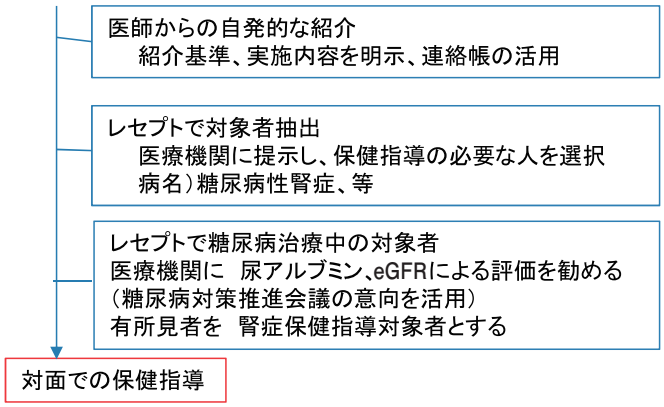


＊・自身の糖尿病コントロール状況（HbA1c値等）を知らない　・自身の腎機能の状態を知らない
・腎症の治療を受けているが、本人が腎症であることを認識していない
・腎機能を守るために必要な生活管理の方法を知らない

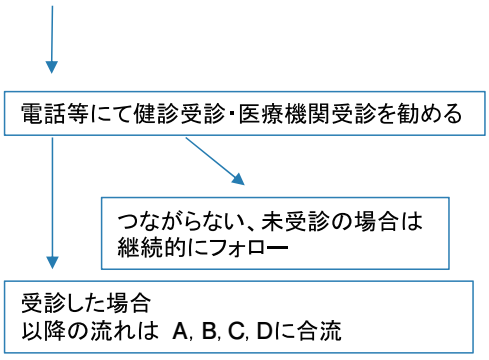
糖尿病と判定された人に対する事業（C）



医療機関で把握された糖尿病性腎症（D）



過去に糖尿病治療歴あり、現在治療中断中（E）



出典

厚生労働省「糖尿病性腎症重症化予防の更なる展開に関する説明会」平成29年7月24日、糖尿病性腎症重症化予防プログラム　研究班によるモデル事業支援と評価について（津下一代・糖尿病性腎症重症化予防プログラム開発のための研究班代表／あいち健康の森健康科学総合センター）

特定保健指導の対象者

腹囲	腹囲
男性85cm以上 女性90cm以上	男性85cm未満 女性90cm未満 かつ BMI25以上

①血糖：空腹時血糖100mg/dl以上
　またはヘモグロビンA1c5.6%以上
②脂質：中性脂肪150mg/dl以上
　またはHDLコレステロール40mg/dl未満
③血圧：収縮期血圧130mmHg以上
　または拡張期血圧85mmHg以上
④喫煙歴：あり

※糖尿病、高血圧症、または脂質異常症の治療に係る
　薬剤を服用している方は除く
※④は①～③が一つでも該当する場合にカウントする

①～④で2つ以上該当	①～④で1つ該当	①～④で3つ以上該当	①～④で1～2つ該当
積極的支援	動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援

※リスクのない人は、特定保健指導の対象外
※65歳以上の方は、積極的支援となった場合でも
　動機づけ支援になる

参考資料

1. 特定健診・特定保健指導とは(概説) …… 17
1)メタボリックシンドロームとは？ …… 17
2)特定健診・特定保健指導とは？ …… 17
3)メタボリックシンドロームの判定基準 …… 17
4)特定健診・特定保健指導の実績 …… 18

2. 特定健診・特定保健指導に関する一般的な情報源 …… 20

3. リーフレット(「歯科」からのメタボ対策)に関する情報源・参考情報 …… 21

1.特定健診・特定保健指導とは(概説)

1 | メタボリックシンドロームとは?

●内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のことを指します。
●単に腹囲が大きいだけではメタボリックジンドロームにはあてはまりません。

出典
e-ヘルスネット「メタボリック・シンドロームとは」
情報提供>メタボリックシンドローム>メタボリックシンドロームの基礎知識>メタボリックシンドロームとは
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-001.html

2 | 特定健診・特定保健指導とは?

●ウエスト周囲径(腹囲)などを測定してメタボリックジンドロームのリスクを洗い出し、リスクの多い人たちに積極的な保健指導を行います
●これは生活習慣病の前段階であるメタボリックジンドロームの人に生活改善を促し、生活習慣病を予防しようという考えから行われるものです。
●平成20年(2008年)4月から開始されました
●40歳～74歳のすべての国民に対して年1回の健診を行い、その結果を踏まえて保健指導を行うことを健康保険組合などの医療保険者に義務づけられました
●メタボリックシンドロームに照準をしぼったことから、俗に「メタボ健診」ともいわれます

出典
e-ヘルスネット「特定健診・特定保健指導とは」
情報提供 > メタボリックシンドローム > 特定健診・特定保健指導 > 特定健診・特定保健指導とは
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-04-001.html

3 | メタボリックシンドロームの判定基準

●日本では、ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つに当てはまるとメタボリックシンドロームと診断され、保健指導対象者の階層化が行われます。

出典
e-ヘルスネット「特定健診・メタボリックシンドロームの診断基準」
情報提供 > メタボリックシンドローム >メタボリックシンドロームの基礎知識
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-003.html

4｜特定健診・特定保健指導の実績①

●特定健診は40歳～74歳のすべての国民を対象としていますが、特定健診実施率は、このうち特定健診を受診した人の割合を示します。
●国全体の特定健診受診率は徐々に増加傾向にあり、2017年度は半数を超える約2,858万人が受診しています。

特定健康診査の実施率

2023年度までの目標：70%

年度	対象者数	受診者数	特定健診受診率
2017	53,876,421	28,582,798	53.1%
2016	53,597,034	27,559,428	51.4%
2015	53,960,721	27,058,105	50.1%
2014	53,847,427	26,163,456	48.6%
2013	53,267,875	25,374,874	47.6%
2012	52,806,123	24,396,035	46.2%
2011	52,534,157	23,465,995	44.7%
2010	52,192,070	22,546,778	43.2%
2009	52,211,735	21,588,883	41.3%
2008	51,919,920	20.192,502	38.9%

出典
厚生労働省2017年度　特定健康診査・特定保健指導の実施状況

4｜特定健診・特定保健指導の実績②

●特定健診は保険者を通じて行われます。
●保険者の種類別に特定健診受診率を比較すると、健康保険組合や共済組合では組合員の4分の3強と受診率は高い状況にあります。
●一方、市町村国保では3分の1強が受診しているに過ぎず、保険者による差が大きくなっています。

特定健診実施率及び目標：保険者の種類別

保険者の種類	特定健診受診率（2017年度）	2023年度までの目標
市町村国保	37.2%	60%以上
国保組合	48.7%	70%以上
全国健康保険協会	49.3%	65%以上
船員保険	35.8%	65%以上
健康保険組合	77.3%	85%以上
共済組合	77.9%	90%以上

出典
厚生労働省2017年度　特定健康診査・特定保健指導の実施状況を一部改変

4 | 特定健診・特定保健指導の実績③

- 特定健診の受診者のうち、メタボリックシンドロームに該当する人には特定保健指導が行われます。
- 2017年度では、特定健診受診者約2,858万人のうち約492万人が特定保健指導の対象となっています。この割合を特定健診指導者割合といいます。
- 特定保健指導対象者数のうち特定保健指導が完了した人の割合を特定保健指導実施率といいます。
- 2017年度の値は19.5%で、年々増加傾向にはあるものの、指導の途中で脱落する人の割合が高いことがわかります。

2017年度までの
目標：45%

特定保健指導の実施率

年度	特定保健指導対象者数（人）	特定保健指導対象者割合	特定保健指導終了者数（人）	特定保健指導実施率
2017	4,918,207	17.2%	959,076	19.5%
2016	4,690,793	17.0%	881,183	18.8%
2015	4,530,158	16.7%	792,655	17.5%
2014	4,403,850	16.8%	738,118	17.8%
2013	4,295,816	16.9%	759,982	17.7%
2012	4,317,834	17.7%	707,558	16.4%
2011	4,271,235	18.2%	642,819	15.0%
2010	4,125,690	18.3%	540,942	13.1%
2009	4,086,952	18.9%	503,712	12.3%
2008	4,010,717	19.9%	308,222	7.7%

出典
厚生労働省2017年度　特定健康診査・特定保健指導の実施状況

2. 特定健診・特定保健指導に関する一般的な情報源

※項目をクリックすることで、当該サイトに移動します。

- 特定健康診査・特定保健指導（厚生労働省）
- e-ヘルスネット「メタボリック・シンドローム」
- 保健指導における学習教材集（国立保健医療科学院）
- 保健指導・健康 教育用資材・ツール―保健指導リソースガイド（日本医療・健康情報研究所/創新社）
- 標準的な質問票の解説と留意事項（標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】第2編別紙―別紙3）
- 平成25年度 厚生労働科学研究費補助金「標準的な健診・保健指導プログラム（改訂版）及び健康づくりのための身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究」
  ―研修会講師用コア教材―研究報告書
  ―Ⅲ.コアスライド集
- 特定健診、特定保健指導に、歯科関連プログラムの導入を考えているみなさまへ（通称：歯科メタボ導入サイト）平成26年度厚生労働科学研究班作成

3. リーフレット（「歯科」からのメタボ対策）に関する情報源・参考情報

※項目をクリックすることで、当該サイトに移動します。

1｜食生活に関する指導

① 食品・栄養摂取に関するもの

a）リーフレットとその指導者用解説資料の情報源

●e-ヘルスネット
食行動による問題点 > 早食いと肥満の関係 -食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」

b）保健指導の参考情報

●東京医科歯科大学「シニア世代の健康な生活をサポート 食事バランスガイド」
［関連］
●農林水産省ウェブサイト：
「食事バランスガイド」について
●e-ヘルスネット「食事バランスガイド」
（基本編、実践・応用編）
●食生活指針について（農林水産省ウェブサイト）
解説要領、食生活指針 普及啓発用スライド集

② 速食い是正に関するもの

a）リーフレットとその指導者用解説資料の情報源

●e-ヘルスネット
食行動による問題点 > 早食いと肥満の関係
―食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」［既出］
●咀嚼支援マニュアル［指導者用解説資料：25-26・28-30頁］受診者用、指導者用

b）保健指導の参考情報

●日歯8020テレビ
食育〈4〉「食べ方」を通した食育
～健康を維持する食育～

③ 間食指導に関するもの

【肥満予防を目的としたもの】

a）保健指導の参考情報

●間食指導の情報ファイル ― 保健指導リソースガイド（日本医療・健康情報研究所／創新社）

【う蝕予防を目的としたもの】

b）リーフレットとその指導者用解説資料の情報源

●e-ヘルスネット「甘味（砂糖）の適正摂取方法」

2 | 禁煙指導

a）保健指導の参考情報

●保健指導のための禁煙支援簡易マニュアル（標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】第3編別添―別添1）

●e-ヘルスネット：「喫煙」に関する各種コンテンツ

●日本歯科医師会―禁煙支援教材

3 | 歯科保健指導

a）リーフレットとその指導者用解説資料の情報源

●e-ヘルスネット

総論 > 歯の治療の流れ

総論 >「8020」達成のために必要な予防対策

歯周病 > 歯周病と全身の状態 糖尿病と歯周病の双方向性

b）保健指導の参考情報

●e-ヘルスネット

むし歯 > むし歯の治療の流れ

むし歯 > むし歯の予防法（総論）

むし歯 > フッ化物利用（概論）

歯周病 > 歯周治療の流れ

歯周病 > 歯周病の予防と治療

歯の喪失 > 歯の喪失の原因

動画編 > デンタルフロスの使い方

動画編 > 歯間ブラシの使い方

●日歯8020テレビ

歯周病〈1〉歯周病とは？

歯周病〈2〉歯周病の進行と各段階の症状

歯周病〈5〉全身との関わり

歯周病〈6〉予防は生活習慣から

歯科メタボ導入サイト―お口の手入れ