



お口の健康気にしてますか？



## 令和7年度オーラルフレイル予防に 取り組む企業を募集します！！



「オーラルフレイル」とは、お口のささいな衰えを言います。

以前よりも噛みにくくなった・むせやすくなった・飲み込みにくくなつたなどは、オーラルフレイルのサインかもしれません。この状態を放置すると、お口の機能低下、食べることへの障害、さらには全身の衰えにつながります。令和3年度の県の調査結果では、40～50歳代の約2割にオーラルフレイルの兆候がみられるなど、働き盛り世代には身近な問題となっています。

そこで、県では職場単位で参加できるオーラルフレイル予防プログラムを実施することとしました。



- ◆ 1回にかかる時間は1人5分程度、令和7年6月末までの募集で、初回測定は7月を予定しています。
- ◆ 月1回6か月間、県の歯科衛生士が職場に訪問し、10人程度の参加者に専用の機器を用いて舌の力やお口の機能に関する測定とアドバイスを行います。



### 【昨年度の体験者の声】

- 舌の筋トレ、すごく効きます！これからも継続したいです。
- 開始前は6か月？長いな～と思いましたが、実施してみると効果を感じるのに必要な期間でした。
- 半年間参加して、よく噛んで食べるようになりました。

**通常の歯科健診とは違う**、機能測定で**“お口の力”**を知るチャンスです。  
参加してくれた方には歯ブラシをプレゼント！  
詳しくは担当までご連絡ください。

# 令和7年度オーラルフレイル予防プログラムのご案内

## 1 目的

健康寿命の延伸のためには、加齢による心身の衰え（フレイル）に早めに気づき、予防することが欠かせません。

このプログラムは、オーラルフレイルの予防に取り組む企業を育成し、今後のオーラルフレイル予防の啓発に役立てることと、プログラムを実施することで参加者が自らの口腔機能に対する理解を促進することを目的としています。

## 2 主催

秋田県

## 3 参加対象

秋田県内の企業・事業所と、その従業員で参加を希望する方

## 4 実施期間

初回から6か月間程度（年内の終了を予定）

## 5 実施内容

### （1）秋田県口腔保健支援センター職員の訪問

センター職員が事業所を月1回訪問し、参加者の口腔機能の測定やアドバイスを1人5分程度で行います。事業所あたりの所要時間は参加人数によって増減します。

### （2）参加者

参加者は、センター職員の訪問時に口腔機能の測定を行います。個人にあったアドバイスをしますので、次回測定まで簡単なお口の自主トレをお願いします。

### （3）参加企業・事業所

- ① 参加者が測定するにあたって、その時間の確保をお願いします。
- ② 当日は、打ち合わせスペースやテーブルの確保について協力をお願いします。
- ③ 実施後は、県が行う参加者の感想募集やアンケート調査に協力をお願いします。なお、得られた内容については、オーラルフレイル予防の普及を図るため、県が活用する場合がありますので、予めご了承ください。
- ④ 社内報やWEB、SNSなどの掲載、従業員の家族や知人への紹介など、オーラルフレイルの予防に向けた啓発をお願いします。

## 6 申込み方法

1企業10名程度集まりましたらお知らせください。申込書を送付します。

募集は6月末までの予定ですが、予定人数（50名程度）に達した場合早めに締め切ることもあります。また、申込みいただいた企業・事業所の地域に偏りが出た場合、調整させていただく場合もありますのでご了承ください。

## 7 お問い合わせ

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 口腔保健支援センター

電話 018-860-1426 E-mail:kenkou@pref.akita.lg.jp 担当：田代、熊谷

# プログラムの流れ



対象者 従業員、職員  
会 場 御社(スペースをお借りします)  
時 間 1人5分程度  
内 容 月1回の口腔機能の測定

- 舌・口唇の運動機能
- 飲み込みの力
- 舌の力

特 典 計測日に歯ブラシをプレゼント

トレーニング方法は  
こちらで準備して  
お渡しします。

## 参加後の流れ 決心

### 参加申込

例)

7月

申込み、問診票の記入  
測定1回目

歯科衛生士が  
訪問して測定

自主トレーニング

8月

2回目測定



自主トレーニング

9月

3回目測定



自主トレーニング

10月

4回目測定



自主トレーニング

11月

5回目測定

自主トレーニング

12月

6回目(最終回)測定

### 最終測定

半年間お疲れ様でした！日常生活に変化はありましたか？  
自主トレーニング出来れば今後も毎日続けてみましょう！

