

保険者協議会の協働の取組について

①促進月間等を活用した広報活動に関する取組について

I. 促進月間に関する取組

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日(月)～6月6日(日)
健康増進普及月間	9月
乳がん月間	10月
糖尿病予防月間	11月
後発医薬品使用促進月間	2月

東京都保険者協議会では、各保険者が加入者への疾病予防や健康づくりのための取組を協働で行うことで、東京都全体の取組をさらに推進するよう、令和3年度も引き続き上記の促進月間を設定しています。

促進月間においては、東京都保険者協議会のホームページで周知を図るほか、各保険者が活用可能な普及啓発資材やポスター等を掲載します。

普及啓発資材
・禁煙週間(一部更新)

痰
黄色や粘り気のある
たんが出る

息切れ
しやすい

1日に何度も**せき**が出る

あなたは大丈夫?
COPD
慢性閉塞性肺疾患

シー オー बी ティー
COPD?

このような**症状**はありませんか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と、薬物等による治療が可能な、いわゆる肺の「生活習慣病」です。気になる症状はありませんか? それは COPD かもしれません。

増え続ける **COPD** による死者

世界における死亡原因

2004年	2020年(推定)
① 虚血性心疾患	① 虚血性心疾患
② 脳卒中	② 脳卒中
③ 下部呼吸器感染症	③ COPD
④ COPD	④ 下部呼吸器感染症
⑤ 下葉性実症	⑤ 交通事故
⑥ HIV/AIDS	⑥ 呼吸器病
⑦ 結核	⑦ 糖尿病
⑧ 呼吸器病	⑧ 高血圧性心疾患
⑨ 交通事故	⑨ 胃癌
⑩ 分枝に付く癌	⑩ HIV/AIDS

呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

40歳以上の喫煙者に多い病気で、COPDの詳細はWEBで確認できます。

いくつかの症状に思い当たる方は、自己判断せずに医療機関へ相談を。早期発見・早期治療が何より重要です!

とうきょう健康ステーション COPD 検索

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

こんな症状
ありませんか?

1日に何度もせきが出る

呼吸をすると、ヒューヒュー音がする

息切れしやすい

それ **COPD** かも…!

慢性閉塞性肺疾患

COPDとは、肺が壊れていく病気。
原因の90%は**喫煙習慣**

治療と予防のため、まずは**禁煙**を!
思い当たる症状があったら…すぐに受診を!

密閉、密集、密接の「3つの密」を避けるよう注意してください。

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

せき・たん・息切れ・・・本当に風邪ですか？

COPD

まんせいへいそせいはいっかん 慢性閉塞性肺疾患

監修 工藤 翔二先生 (公益財団法人経緯事務所 理事長)



ご存知ですか？



東京都福祉保健局
東京都保険者協会

このような症状は ありませんか？

長引かせき・たん・息切れなどの症状。自己判断で、「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」などと思いませんか？

まずは、下のイラストでチェックしてみましょう。もしかしら、「COPD」という病気かも知れません。COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と、薬物等による治療が可能です。いわゆる肺の「慢性閉塞性肺疾患」です。

COPD=Chronic Obstructive Pulmonary Disease

1 1日に何度もせきが出る

2 息切れしやすい

3 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒューと音がする

4 たばこを長期間吸っている(又は、吸っていた)

5 黄色や緑の痰が出る

6 40歳以上である

いくつかの症状が思い当たる方は、COPDという病気の可能性があります。思い当たる方は、次のページへ！

COPDって、どんな病気？

COPDは、有毒な粒子やガスの吸入による進行性の疾患です。主な原因は喫煙で、他に粉塵や化学物質などが考えられます。これらを「肺気腫」や「慢性気管支炎」といわれていた疾患も、COPDに含まれます。重症化すると、少し動くだけでも息切れしてしまい、酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響してまいります。

正常な肺

COPDの人の肺

肺の形が保たれ、血管が肺の表面を網の目のように張り、酸素が血液中にとりこまれます。

肺の形が壊れて、細い気管支も狭くなります。

気管支にたんが溜まり、空気の通りが悪くなります。

COPDの肺の状態

- 肺筋という酸素と二酸化炭素を交換する組織が破壊され、弾力性がなくなり、肺葉がうまくよりこめなくなってしまう。息を吸い込むことはできても、もう空気を出し出すことができず、息苦しくなります。
- 気管支という空気の通り道となる組織が炎症を起こし、慢性的なせきやたんが長く続きます。また、たんの過剰な分泌によって気管支がふさがれ、空気の通りが悪くなって息苦しくなります。

医療機関を受診しましょう

思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医で受診を。必要に応じて、呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。COPDは、スパイロメーターという機器で呼吸機能検査をして診断します。呼吸機能の検査は食事制限などもなく簡単に受けることができます。ほかに、胸部X線検査・CT検査などの画像診断や、血液検査、心電図などによって、COPDの病状を詳しく調べていきます。

● スパイロメーターによる呼吸機能検査

- 1 鼻をクリップでつまみ、腹部呼吸を止めます
- 2 検査技師の合図で、いっぺんに息を吸い込みます
- 3 吸い込んだ息を、「一秒」「一高い」「全部」吐き出します

● この検査でわかること
スパイロメーターによる検査で、「1秒率」という呼吸機能が測定できます。1秒率とは、息をいっぺんに吸い込んだから、できるだけ早く息を吐き出したときに、最初の1秒間に何%の量を吐けたかということです。1秒率が70%を下回ったとき、COPDが疑われます。

● 「肺年齢」をご存知ですか？
スパイロメーターによる検査で、「肺年齢」を年齢で考えた「肺年齢」が表示されます。実年齢と比較してどの程度であるかを見ることで、ご自分の肺の健康状態の目安を知ることができます。

肺年齢 30歳 (実年齢 50歳)

肺年齢 8歳 (実年齢 40歳)

COPDと診断されたら

悪化してしまった肺機能は、残念ながら完全に健康な状態に戻すことは困難です。しかし、以下のような方法で、病気の進行を遅らせたり、症状を和らげることができます。

● **まずは禁煙**
COPD予防と治療の基本は、禁煙です。たばこを吸っている人は、すぐに禁煙しましょう。医療機関の禁煙外来などで、一時的な費用を支払えば、保険診療を受けられる場合があります。東京都福祉保健局HP「とくきょう健康ステーション」では、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧を公開しています。

● **ニコチン依存症について**
依存性が高いニコチンの影響により、体内のニコチンが切れるとイライラしてしまうなど、自分の意志でたばこをやめることができない状態になることがあります。医療機関での受診が効果的な場合があります。

● **薬物療法**
吸入薬・貼付薬・内服薬などがあり、気管支を広げて呼吸を楽にするための気管支拡張薬を中心に治療を行います。

● **酸素療法**
重症化してしまうと、体内に十分な酸素をとり入れることができません。その場合は、酸素を供給する器具を使用し、在宅時や外出時に鼻から吸入し、不足した体の酸素を補います。

重症化を防ぐためには

COPDになると身体の中で酸素が不足し、呼吸をするだけでも身体に負担がかかるので、体力を消耗し、体重も減少する傾向にあります。以下のようなことに気を付けながら生活習慣を見直すことで、重症化を予防しましょう。

● **栄養管理**
栄養バランスを考えて食事をしっかりとしましょう。やせすぎを防ぐために、たばこは質も量も減らさず、食生活のワケ分岐を積極的に減らしましょう。

● **風邪・インフルエンザ予防**
風邪やインフルエンザにかかると、病状が悪化してしまいます。手洗いを心がけ、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを接種しましょう。

● **運動習慣(歩くこと)**
適度な運動は体力を維持し、呼吸機能を高める効果があります。特に、ウォーキングがおすすです。音楽を聴いたり友人とおしゃべりしながらなど、楽しく続ける工夫をしましょう。

● **呼吸トレーニング**
「口すぼみ呼吸」という呼吸法で、息苦しさを和らげることができます。具体的な方法は、専門家の指導を受けましょう。

COPDに関するQ & A

- 1 気管支ぜん息とは、何が違うの？**
COPDは主に喫煙者で40歳以上の方々の病気です。気管支ぜん息は症状に変動がありますが、COPDは進行性の病気であるため、徐々に悪化していく、元に戻すのは困難です。症状が似ている場合もいたため、判断が難しいこともあります。
- 2 たばこはもうやめたから、大丈夫？**
禁煙していても、COPDを発症する可能性がなくなるわけではなく、10年以上の禁煙歴がある方は注意。たばこの摂取が多く喫煙歴が長いほど、発症しやすくなることわかっています。しかし、禁煙すれば、悪化していたよりもCOPDの進行速度を抑えられるのは確実です。
- 3 気になる症状はあるけど、それほどつらくないから受診しなくてもいい？**
COPDの症状は、大丈夫だと思って放置していると徐々に悪化してしまうので、早めに受診しましょう。たばこを吸っている方は禁煙が一番の治療になります。禁煙治療は条件を満たせば健康保険を適用することができますので、医療機関に相談しましょう。東京都福祉保健局HP「とくきょう健康ステーション」では、ニコチン依存症治療に保険が適用される医療機関一覧を公開しています。https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenju/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html
- 4 COPDは、完治するの？**
悪化した肺機能を、元に戻すことは困難です。しかし、COPDを早期に発症して治療を継続していけば、息切れが楽になるだけでなく、進行を遅らせ重症化を防ぐことができます。積極的な運動(歩行が大切)などで呼吸機能と下腿の筋肉(特に太もも)を鍛え、COPDとうまく付き合っていきます。
- 5 他人が吸っているたばこの煙でも、COPDになるの？**
周囲の人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸うことも発症原因といわれ、受動喫煙でもCOPDになる可能性があります。家庭や職場で喫煙していると、家族や同僚のCOPDのリスクを高めることになります。東京都では、受動喫煙が健康に悪影響を及ぼすことについて理解を促すこと、また、悪影響を未然に防ぐことを目的として東京都受動喫煙防止条例を制定しています。

COPDの脅威

● **日本では40歳以上の530万人以上が患者に！**

日本の推計患者数は530万人を超えると言われています。しかし、治療を受けているのは約26万人で、95%以上の人は適切な治療を受けていません。年齢が上がるごとくCOPDの患者は増え、60代以上が全体の約9割を占めています。

日本でのCOPD患者数

約26万人 (治療を受けている患者数)

約530万人 (推定患者数)

● **毎年1万人以上が死亡**

日本では、毎年1万人を超える方がCOPDで死亡しており、特に男性に多い傾向があります。世界でも、1990年には死因の第6位だったCOPDが、2016年には第3位になっています。

日本でのCOPD死亡者数

● **COPDを、もっと知ろう！**
「もしかして、COPDかな？」と思いついた点があれば、これ以上呼吸機能を悪化させないために、早目に受診して適切な治療を受けましょう。また、周りの方にCOPDを思わせる人がいたら、是非COPDについて知らせてください。

● **COPD認知向上動画** (平成27年11月制作)
「COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知る一歩あなたの手、おいてくださるか？」
COPDの認知向上を目的として、この疾患の恐ろしさや診断方法、治療方法などを分かりやすく解説した動画を制作しました。COPDの患者さんの声や、発症のメカニズム、肺の健康状態を知る目安となる「肺年齢」測定検査などを紹介しています。
YouTube 東京都チャンネル <https://youtu.be/A2mrmU6K4>

令和2年10月発行 印刷部数 (2) 198
東京都福祉保健局保健政策推進課
東京都福祉保健局第二庁舎1号
03 (5320) 4361 (直通)

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例

2020年4月1日から、

屋内は**原則禁煙**です



決められた場所以外では、
喫煙はできません

東京都福祉保健局
東京都保険者協議会

2020年4月1日から、
屋内は**原則禁煙**です

事業者の皆さま、禁煙化や喫煙専用室の設置等、ご対応をお願いいたします



改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例

新制度における喫煙ルール



○二人以上の方が出入りする施設は、**原則室内禁煙**です。喫煙室を設置する場合、基準を満たす必要があります。

○喫煙できる場所に、20歳未満の方を立ち入らせてはけません。



標識の掲示



○飲食店の場合
喫煙・禁煙にかかわらず、店頭に喫煙できるかできないかを表示する義務があります。喫煙室の出入口にも、標識を掲示する義務があります。

○その他施設の場合
屋内に喫煙できる場所がある場合、施設と喫煙室の出入口に標識を掲示する義務があります。

配慮義務

○施設の管理権者等は、喫煙場所を設ける際は、受動喫煙が起らないように配慮しなければなりません。

違反した場合、法・条例により罰則等の対象となる場合があります。

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

「ニコチン依存症」は病気です

「たばこをやめたくてもやめられない」…その症状は「ニコチン依存症」という病気なのかもしれません。身体的依存の場合、美や病院での治療方法があります。

ニコチンパッチ・ニコチンガム

ガムを噛んだり、パッチを貼ることにより、体内に少量のニコチンを補給し、禁煙時のイライラを緩和します。



① **ニコチンパッチやガムはどうすれば手に入るの？**

薬局及び商店で、誰でも購入できます。
病院でも処方してもらうことができます。

② **薬を使うと、どのくらいの費用がかかる？**

個人差はありますが、目安として禁煙までに2〜3万円くらいかかります。

医療機関で治療する方法

最近では、一定の条件をみたせば、医療保険の適用となりました。

③ **病院での治療は、何度も通院が必要？**

禁煙外来は、合計5回の通院が基本となっています。

④ **禁煙治療の費用の目安は？**

保険適用：
13,000円から2万円程度
自由診療：
4万円台から6万円
(※医療機関や治療内容によって、異なります。)



← 保険適用となる対象者の条件や、東京都内医療機関の詳細情報は、こちらをご覧ください。

たばこをやめると太る？

「たばこをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組みない方も多いのではないのでしょうか？禁煙後に起こる体重増加については、その理由を知り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策はたばこ以外の方法で！

① **「禁煙すると太る」理由とは？**

- 1 味覚と嗅覚が戻って、食事が美味しくなる。
- 2 口寂しさから、間食が増える。
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る。

体重増加を防ぐコツ

口寂しさを紛らわせる食べ物に注意する！
デスク周りに低カロリーの食べ物を数種類準備



シュガーレスガムや
キャンディ・タブレット



干し昆布



冷たい水

バランスよく食べてこまめに運動！



階段を上る
10分 = 65kcal



掃除機をかける
15分 = 39kcal



洗車をやる
30分 = 142kcal

*消費カロリーは50歳男性・60kgの場合

令和2年3月発行
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策推進課健康増進室
新富区西新富二丁目9番1号
電話 03153204361
登録番号 (31) 444



卒煙を 考えよう

禁煙成功への
セルフメソッド

たばこの煙には、7,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけではなく、消化器病やぜん息なども引き起こすといわれています。
まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ってみませんか？



東京都福祉保健局
東京都消費者協議会

そもそもタバコって…
タバコは有害…依存性も！

◆タバコには多くの有害物質が含まれます

▶タバコの煙に含まれる化学物質は約7,000種類！
そのうち約200種類は有害な成分です。
70種類以上の発がん性物質も含まれます。

▶加熱式タバコも害がある！

タバコ葉を加熱し、発生させた煙を吸う
タバコ製品なので、多くの有害物質を
吸います。

▶本数を減らしても効果なし！

本数を減らしたり、軽いタバコに切り替えたりしても、
あまり効果はありません。むしろ深く吸い込んでしまっ
てニコチンの血中濃度が高くなり依存性が強くなるため、
禁煙の成功率が下がるという報告すらあります。

◆禁煙できない理由は、ニコチンの依存性

▶なかなか禁煙できない理由は、ニコチンには麻薬と
同じように依存性があるからです。

▶肺から吸収されたニコチンは数秒で脳に届き、神経を
刺激して快感に似た感覚を覚えます。この状態で神経
が一度バランスを取ってしまおうと、今度はニコチンが
切れてくる度にバランスが乱れ、吸いたくなるのです。

▶禁煙できないのは、
勝手にあなたの意志が
弱いからではありません。



こんなに怖い…
タバコによる健康被害・男性不妊

◆喫煙による年間死亡者数は推定約13万人

がん、脳卒中、COPD※等22の病気・病態になりやすくなる
ことが科学的に明らかに！
（出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討報告書（平成28年8月）」



「吸わない人に比べ、吸う人のがん・死亡等のリスク（男性）」
（出典：国立がん研究センター多目的コホート研究の成果（平成28年12月）」

※COPD（慢性気管支炎）とは…
有害な粒子やガスへの吸入による肺の病変。主な原因は喫煙。
重症化すると、少し動くだけでも息切れし、酸素吸入が必要になることも。詳細はこちら▶



Q：パートナーが妊娠したら禁煙すればいい？



A：いいえ。喫煙により男性側が不妊の原因を作ってしまうことがあるのです。

- ・有害物質の影響から、精子の運動能力の低下や受精能力の低下、また精子のDNA損傷率が高くなります。
- ・精液への血流量減少で、精子の数が半減すること！

※喫煙と新型コロナウイルス感染症※

WHO（世界保健機関）の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、**新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化する可能性が高いと警告**しています。

他人のタバコの煙でも…
妊婦や子供への影響（受動喫煙の危険性）

◆受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人
受動喫煙にさらされている人は、病気にかりやすくなります



（出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討報告書（平成28年8月）」

◆妊婦・子供の受動喫煙は、特に危険！

▶「妊婦やお腹の中の子供」への悪影響
妊婦の受動喫煙は、妊婦自身の喫煙と同様に胎児の発育遅延や低出生体重児の出生につながります。

▶生まれたあとも、もちろん影響あり
受動喫煙を受けた母親の母乳を飲むため、乳幼児にも影響が出ます。
また、家庭内の受動喫煙で、喘息や乳幼児突然死症候群をきたすことがあります。



▶大人より健康への影響が大
子供は体が小さく、体当たりの有害成分量が多くなるため、受動喫煙の悪影響が出やすくなります。

▶タバコへのハードルが下がる

親がタバコを吸う家庭では、子供も喫煙するようになる確率が増えます。悪循環を断ち切りましょう！

自分にも家族にも健康被害が…
禁煙・卒煙のススメ

◆自分と家族のために「卒煙」を

▶行動を切り替える！

喉、起きて眠れなくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐに換気室をしたり…ちょっととした工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

▶卒煙宣言をする！

自分自身の意志を強く持ち、同僚からの「ちょっと一服」の誘いをきちんと断るために、職場の人に宣言するのもよい方法。
また、職場に禁煙仲間を作れば、一緒に卒煙を目指して頑張れます。

▶薬や禁煙治療を上手に活用する！

薬局で手に入るニコチンパッチやニコチンガムを使ったり、禁煙外来に通ったり…ニコチン依存から脱するための方法があります。
また、一定の要件を満たせば、保険適用の禁煙治療を受けることができます。

※保険適用となる要件や、東京都内の禁煙外来は

禁煙治療について 東京都 検索

～受動喫煙防止のための制度～

受動喫煙をなくすため、国は改正健康増進法を、東京都は受動喫煙防止条例を制定し、**禁煙屋内禁煙**となりました。
禁煙する場合は受動喫煙が生じないように配慮しなければなりません。
「東京都子ども受動喫煙から守る条例」にも規定があります。詳細はこちら▶



僕でも禁煙できたよ…
「卒煙」の先輩たちからのメッセージ

「禁煙」は、何回も「禁煙」したよ。だんだん禁煙期間が長くなって、もう3年経ってないけど、もし失敗しても「失敗」ではなく、「成功への足踏み」と考えて…とにかくあきらめないで！



「タバコを吸うために、わざわざ職場まで行くこと、1日あたり10分、1日に6回吸ったから、1日1時間も禁煙を我慢してんだ。タバコを吸っていた時間を他のことに使えるようになって、日々充実しているよ！



「タバコを捨てたり、いろいろ試したけど、禁煙できず、思い切って禁煙外来に行ったら、3か月で禁煙できたよ！やめてみたら、タバコにおいて気にするよね、やめてよかった！」

「僕が「節約」のために禁煙したよ。浮いたタバコ代が、1年で20万円近く！株に悪いものでこんな無駄遣いしていたなんて。あと、タバコをやめたら本当にご飯が美味しく感じるようになったよ！」

令和3年3月発行 資料番号(2) 291
編集・発行 東京都福祉保健局健康増進課
東京都健康増進センター2号館1号
電話 03-153-2014 4361
監修 中央内科クリニック院長 村松康夫先生



自分のために。家族のために。

タバコ、やめませんか？

～禁煙でみんな幸せに～

タバコは、あなただけでなく、あなたの家族や周囲の人にも、様々な悪影響があります。
「大切な家族と幸せな時間を少しでも長く」と願うあなたに。

Ⅱ. 東京都「COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画」の情報提供

東京都福祉保健局健康推進課が作成した「COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画」を本協議会ホームページ「関係団体等からのお知らせ」に掲載いたしました。

東京都保険者協議会

リンク集 ▶ サイトマップ ▶ パナーのご案内 ▶ 印刷 ▶ 協議会委員専用サイト ▶ 研修会専用サイト

文字

2021/05/28 東京都の「COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画」を掲載しました。
【東京都インターネット動画配信サイト「Youtube東京都チャンネル」】(COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画)

保険者協議会について 特定健診・特定保健指導集合契約(B)

保険者協議会からのお知らせ

- ▶ 「令和3年度 特定保健指導等プログラム研修会(初級編)」の募集は終了しました。
- ▶ 促進月間を設定しました。
- ▶ 禁煙関係に関連する啓発用資材を掲載しておりますので活用ください。

2021/05/28 **NEW** 特定健診・特定保健指導集合契約(B) 契約実施機関一覧を公開しました。【日本橋医師会、北区医師会、板橋区医師会、八王子市医師会、昭島市医師会】

2021/05/28 **NEW** 特定健診・特定保健指導集合契約(B) 契約実施機関一覧に変更がありました。【中野区医師会】

関係団体等からのお知らせ

2021/05/28 **NEW** 東京都の「COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画」を掲載しました。
【東京都インターネット動画配信サイト「Youtube東京都チャンネル」】
(COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画)

2021/05/26 **NEW** 歯の健康しました。
1.日本歯

東京都福祉保健局

息切れや動悸がする

こんな症状ありませんか?

1日に何度も咳が出る

COPD(慢性閉塞性肺疾患)普及啓発動画

© 認定公開

Ⅲ. その他「歯の健康」の情報提供

令和2年度第3回保険者協議会保健活動部会にて協議頂いた意見をもとに、「歯の健康」の情報提供として歯と口の健康週間(国の週間6月4日～6月10日)に合わせて、以下の3つのURLを本協議会ホームページ「関係団体等からのお知らせ」に掲載いたしました。(次ページ参照)

【掲載内容】

- ・日本歯科医師会ホームページ
- ・成人歯科保健事業事例集
- ・職域等で活用するための歯科口腔保健推進の手引き

保険者協議会ホームページ

東京都保険者協議会

▶ リンク集 ▶ サイトマップ ▶ パナーのご案内 ▶ 印刷 ▶ 協議会委員専用サイト ▶ 研修会専用サイト

文字サイズ 小 **中** 大 背景色 白 黒 青 黄 キーワードを入力 検索

保険者協議会について

特定健診・特定保健
指導集合契約 (B)

がん検診

研修会

事業報告

保険者協議会からのお知らせ

▶ 一覧を見る

- ▶ [「令和3年度 特定保健指導等プログラム研修会（初級編）」の募集は終了しました。](#)
- ▶ [促進月間を設定しました。](#)
- ▶ [禁煙関係に関連する啓発用資材を掲載しておりますのでご利用ください。](#)

2021/05/17 **NEW** 特定健診・特定保健指導集合契約 (B) 契約実施機関一覧を公開しました。【下谷医師会、蒲田医師会、瑞穂町医師会、あきる野市医師会、多摩市医師会、狛江市医師会、清瀬市医師会、東久留米市医師会、小平市医師会】

2021/05/12 **NEW** 特定健診・特定保健指導集合契約 (B) 契約実施機関一覧を公開しました。【大森医師会、豊島区医師会、国立市医師会、神津島村】

関係団体等からのお知らせ

▶ 一覧を見る

2021/05/26

NEW 歯の健康に関する情報等を3点掲載しました。

- 1.日本歯科医師会ホームページ
- 2.成人歯科保健事業事例集
(令和3年度特定保健指導等プログラム研修会【初級編】「歯科から考える生活習慣病対策」より抜粋)
- 3.職域等で活用するための歯科口腔保健推進の手引き
(令和3年度特定保健指導等プログラム研修会【初級編】「歯科から考える生活習慣病対策」より抜粋)

2021/05/26歯の健康に関する情報等を3点掲載しました。

1.日本歯科医師会ホームページ

2.成人歯科保健事業事例集

(令和3年度特定保健指導等プログラム研修会【初級編】「歯科から考える生活習慣病対策」より抜粋)

3.職域等で活用するための歯科口腔保健推進の手引き

(令和3年度特定保健指導等プログラム研修会【初級編】「歯科から考える生活習慣病対策」より抜粋)

日本歯科医師会が発行する 「みんなで安心マーク」

感染症対策実施
歯科医療機関

No. 8000000

院内における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

- 1. 職員に対して、サージックマスクの着用や手指消毒が常に実施されている。
- 2. 職員に対して、院内の感染症の感染経路を適切に把握している。
- 3. 職員が多くの手洗いする機会があること確認している。
- 4. 患者、家族、来客等に対して、マスクの着用、手指消毒を常に実施している。
- 5. 院内患者に対しては、事前に感染経路を把握し、対応を徹底して院内感染の拡大を防止している。
- 6. 院内感染対策として、院内感染対策委員会を設置し、定期的にマスク、手洗い等の感染対策に関する研修を実施している。
- 7. 院内感染、院内感染の発生、発生を未然に防ぐために、院内感染対策委員会を設置し、定期的に院内感染対策に関する研修を実施している。
- 8. 院内感染対策として、院内感染対策委員会を設置し、定期的に院内感染対策に関する研修を実施している。
- 9. 院内感染対策として、院内感染対策委員会を設置し、定期的に院内感染対策に関する研修を実施している。
- 10. 院内感染対策として、院内感染対策委員会を設置し、定期的に院内感染対策に関する研修を実施している。

「みんなで安心マーク」
新型コロナウイルス感染症対策
チェックリストに合った対策を実施しております。

© 日本歯科医師会
JDA
2021年4月

歯と口からはじめる健康寿命の延ばし方
～あなた・企業・自治体が明日から取り組むためのヒント～

国民のみなさまへ（新型コロナウイルス感染症について）

歯科医師のみなさまへ（新型コロナウイルス感染症について）

お知らせ

日本歯科医師会
Facebook

プレスリリース・活動報告

災害歯科医療対策

すべて

国民

歯科医師

日本歯科医師会

令和3年4月20日（火）からの電話応対時間のお知らせ

2021年05月21日 NEW!

【プレスリリース】小池都知事から歯科医師によるワクチン接種で協力要請



日本歯科医師会製作の映画『笑顔の

成人歯科保健事業 事例集

平成26年3月

厚生労働科学研究

住民のソーシャル・キャピタルの涵養を通じた

効果的・効率的な歯と口の健康づくりプログラムの開発と効果の検証

研究班 編集

研究代表者 山本龍生 神奈川歯科大学

研究分担者 近藤克則 日本福祉大学

研究分担者 平田幸夫 神奈川歯科大学

研究分担者 相田 潤 東北大学

職域等で活用するための 歯科口腔保健推進の手引き



〇全体

- 1 職域等で活用するための歯科口腔保健推進の手引き

〇目次

- 1 実行にあたって
- 2 基本
- 3 職域等における歯科口腔保健の位置づけ等
- 3.1 1.1. 考え方の歯科保健
- 3.2 1.2. 特定保健指導・特定保健指導と歯科
- 3.3 1.3. 疫学・インセンティブと歯科
- 3.4 1.4. 事業等における労働者の健康促進のための設計（TPO設計）の点
- 3.5 1.5. 労務・健康推進推進のイテレーションの設計
- 3.6 1.6. 評価（パフォーマンス、ヘルス・レコード）と歯科口腔保健推進事業の意義
- 3.7 1.7. 職域等における歯や口腔の健康の重要性
- 2 労務者健康増進の推進
- 2.1 2.1. 作業関連健康・福利厚生と歯科口腔保健との関連に関する調査研究
- 2.2 2.2. 労働者の歯科口腔保健に関する研究
- 3 研究推進
- 3.1 3.1. 職域における歯科口腔保健状況
- 3.2 3.2. 歯用術リスク検定試験結果を取り入れた歯用術的歯科保健による受診有無調査の試み
- 3.3 3.3. 歯用術保健データから明らかになった口腔健康（咀嚼能力、歯用術）と事業（労働者健康、生産性）の関係
- 3.4 3.4. 歯用術が歯用術の質性に影響を与えるのか
- 3.5 3.5. 企業の実績管理システムを用いた口腔健康とメンタルヘルスの関係の検討
- 4 普及推進
- 4.1 4.1. 小企業グループにおける2020年までの企業内歯科口腔保健活動について
- 4.2 4.2. 大企業グループにおける職域での歯科口腔保健事業の事例について
- 5 健康推進実践アンケート調査結果
- 5.1 5.1. 健康推進実践調査の実施するアンケート調査結果（2016（平成28）年度実施）の結果
- 6 8020案内の紹介
- 6.1 6.1. レポート準備・特定保健指導データベース（2020）研究の紹介