

大 館 市

保険だより

令和元年 6 月号

 編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43 - 7047
 Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

特定健康診査を受けて 生活習慣病を予防しよう

特定健診とは

特定健康診査(以下、特定健診)は、生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症など)の予防を目的として行う健診です。

受診するかたの生活習慣病の発症リスクを判定するために、メタボリックシンドロームに着目して行います。

健診により生活習慣病の発症リスクがあると判定されたかたは、生活習慣を改善するための保健指導が受けられます。

40歳以上の大館市の国保に加入しているかたが特定健診の対象です。

後期高齢者医療制度に加入しているかたには、同じ内容の後期高齢者の健康診査を実施しています。

また、脂質や血糖、肝機能などの基本的な検査項目に加えて、腎機能を調べる「クレアチニン」と「尿酸」の検査を受診者全員に実施しています。腎臓は自覚症状が出にくい臓器のため、症状が出て機能低下に気付いた時には既に人工透析が必要な状態だったということもあります。

無料で受けられる特定健診は、自身の健康状態を確認する絶好のチャンスです。

上手な健診のいかし方

健診を受ける

- ・ 受診券を受け取りましょう。
- ・ 実施時期や場所を確認して受診しましょう。

健診結果を確認する

- ・ 受け取った健診結果は必ず確認しましょう。
- ・ 健診結果の見方がわからない場合は、かかりつけ医や保健師などの専門職に相談してみましょう。

生活習慣の改善に取り組む

- ・ 適度な運動、バランスのとれた食事、禁煙など、自分に合った方法で生活習慣の改善に取り組んでみましょう。
- ・ 健診の結果、特定保健指導の案内が届いたかたは積極的に参加しましょう。

医療機関を受診する

- ・ 健診の結果、受診を勧められたかたは、早めに医師に診てもらいましょう。早期発見・早期治療が重要です。

8・9ページで特定健診等をより詳しく解説しているよ!



保険課広報の名称が
「保険だより」
になりました

保険課広報の表題「あんない」が、今号から「保険だより」に変わりました。

これからも市民の皆さんに国民健康保険・後期高齢者医療制度・福祉医療制度について情報をより分かりやすくお伝えしていきます。

ご意見、ご要望がありましたら、左記までお寄せください。

保険課国保係
☎43 - 7047



令和元年度 国民健康保険税について

お問い合わせ 税務課市民税係 ☎43 - 7033

	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医 療 分	8.43%	21,000円	19,000円 ※特定世帯 9,500円 ※特定継続世帯 14,250円	610,000円
後期高齢者 支 援 金 分	2.35%	6,000円	5,000円 ※特定世帯 2,500円 ※特定継続世帯 3,750円	190,000円
介 護 分	2.50%	7,900円	5,600円	160,000円

※特定世帯とは、国民健康保険の被保険者が後期高齢者医療制度に移行したため、国民健康保険の被保険者が1人になった世帯で、その後期高齢者医療制度に移行したかたが同じ世帯にいる世帯のことです。また、特定世帯に該当した月から5年を経過すると、特定継続世帯に移行します。(移行後3年間)

保険税が国保を支えています

国民健康保険(以下、国保)加入者が医療機関を受診した場合、その医療費の自己負担分以外は国保が負担しています。その財源として、加入している皆さんが納めている国民健康保険税(以下、保険税)が最も重要な柱となっています。

職場の健康保険などに加入しているかた以外は、皆さんが国保に加入し、保険税を納めなければなりません。また、国保に加入している皆さんが納めている国民健康保険税(以下、保険税)が最も重要な柱となっています。

もし保険税の未納があると、国保制度そのものが成り立たなくなります。

国保に加入している皆さんの納める保険税が、国保を支えています。

保険税の特別徴収について

保険税の特別徴収とは、年金からの引き落としによって保険税を納める納付方法です。次のすべての条件に該当する世帯主のかたが対象です。

- ・ 65歳以上75歳未満の国保加入者であること
- ・ 年額18万円以上の老齢等年金を受給していること
- ・ 同じ世帯の国保に加入しているかたが全員65歳以上75歳未満であること
- ・ 世帯主本人の介護保険料と保険税の合計額が年金給付額の2分の1以下であること

なお、世帯主が75歳になる年度は特別徴収を行いませんので、納付書による納付や口座振替をご利用ください。

納付書は世帯主あてに郵送します

令和元年度保険税の納税通知書(納付書)は世帯主あてに7月中旬に郵送します。納付書の金額や納付方法、納期限を確認し、納め忘れないようお願いいたします。

保険税の納付方法変更の申し出について

保険税の納付方法を、特別徴収から口座振替による納付へ変更できます(納付書による現金納付への変更はできません)。

手続きの方法

- ① 金融機関へ口座振替の申し込みをします。すでに申し込みが済んでいる場合は必要ありません。
- ② 次のものを持参して受付場所にお越しください。
 - ・ 口座振替申込書の本人控えなど、口座振替の申し込みが済んでいることが分かるもの
 - ・ はんこ ※認め印可
 - ・ 保険税の納税通知書(納付書)

受付場所

大館市役所税務課市民税係
比内・田代総合支所市民生活係

ご注意

- ※課税される保険税額が、納付方法によって変わることがありません。
- ※これまでの保険税の納付状況によっては、納付方法の変更が認められない場合があります。
- ※納付方法が特別徴収のままでは、申し出の必要はありません。

令和元年度 国民健康保険税の計算方法と税率等

保険税は次の方法で世帯ごとに計算します。

	医療分 すべての国保加入者	支援金分 すべての国保加入者	介護分 40歳～64歳の国保加入者(該当者)
①所得割 加入者の所得に応じて計算	注 $(\text{加入者の平成30年中の所得} - 33\text{万円}) \times 8.43\%$ ※加入者ごとに計算します。	注 $(\text{加入者の平成30年中の所得} - 33\text{万円}) \times 2.35\%$ ※加入者ごとに計算します。	注 $(\text{該当者の平成30年中の所得} - 33\text{万円}) \times 2.50\%$ ※該当者ごとに計算します。
+			
②均等割 世帯の加入者数に応じて計算	加入者数 $\times$ 21,000円	加入者数 $\times$ 6,000円	該当者数 $\times$ 7,900円
+			
③平等割 1世帯につき いくらかで計算	1世帯につき 下記以外の世帯 19,000円 特定世帯 9,500円 特定継続世帯 14,250円	1世帯につき 下記以外の世帯 5,000円 特定世帯 2,500円 特定継続世帯 3,750円	該当者がいる世帯は 1世帯につき 5,600円
Ⅱ			
	限度額 1世帯 61万円	限度額 1世帯 19万円	限度額 1世帯 16万円
年税額 ①+②+③=世帯の保険税額	平成31年4月から 令和2年3月まで 国民健康保険税(保険税)		

年度の途中に加入・脱退した場合

所得割・均等割をその年度の加入月数で月割計算します。世帯全員が中途加入・脱退した場合は、平等割も月割計算します(加入月数とは末日に国保資格がある月の合計です)。

●途中で加入したとき

年間保険税 $\times$ $\frac{\text{加入した月から年度末までの月数}}{12\text{カ月}}$

●途中で脱退したとき

年間保険税 $\times$ $\frac{4\text{月から脱退月の前月までの月数}}{12\text{カ月}}$

年度の途中に40歳になるたかた

40歳になった月(1日が誕生日の場合はその前月)分から医療分と支援金分に介護分を加算した保険税を納付します。

7月1日生まれ

7月2日生まれ

6月分から
介護分を納めます。

7月分から
介護分を納めます。

年度の途中に75歳になるかた

保険税は、あらかじめ75歳の誕生日の前月分までの月数で月割計算しています。

年度の途中に65歳になるかた

保 險 税

保険税の介護分は、あらかじめ65歳の誕生日の前月(誕生日が1日のかたはその月の前々月)分までの月数で月割計算しています。

介護保険料

65歳になった月(誕生日が1日のかたはその前月)からの介護保険料は、保険税とは別に長寿課から送付される納付書で納付してください。

65歳以上のかたの介護保険料

65歳になった翌年度からの納付方法は、老齢等年金の年額などで異なります。

年金の年額が
18万円以上のかた

年金の年額が
18万円未満のかた

年金からの引き落としにより介護保険料を納めます(特別徴収)。

納付書や口座振替で納付します。

介護保険料についてのお問い合わせ
長寿課 介護保険係 ☎43-7055

国民健康保険税の減免・軽減制度

保険税の軽減

世帯主(国保加入していない世帯主も含む)及び国保加入者全員の平成30年中の合計所得が一定基準以下の場合、保険税の一部(均等割・平等割)を軽減します。

平成30年中の所得で判定しますので、申請は不要です。詳しくは5ページをご覧ください。

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいる世帯の軽減

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたを、特定同一世帯所属者と呼びます。

特定同一世帯所属者が世帯にいる場合、次のような軽減の特例があります。

- ・保険税の5割軽減と2割軽減の判定基準となる国保加入者の人数に特定同一世帯所属者も含めます。

これにより、世帯構成や年収が変わらなければ、今までと同じ軽減を受けることができます。

- ・世帯の国保加入者が1人になった場合、1年目から5年目は、保険税の平等割額が基本額の半額になります。6年目から8年目は、保険税の平等割額が基本額の4分の1減額されます。



会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者だったかたの減免

被用者保険の本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者であったかたが国保に加入した場合(加入時に65歳以上のかた。旧被扶養者と呼びます)の減免制度があります。今年度から、均等割及び平等割に適用される期間が、国保加入日の属する月以後2年間を経過する月までと変更になりました。

減免後の保険税額は次のとおりです。

所得割	均等割	平等割
免除により0円	軽減分を含めて 基本額の半額	軽減分を含めて 基本額の半額

国保加入の際に旧被扶養者であると判明した場合は、加入手続きをすれば減免申請があったものとみなされます。加入手続きの際に次のものをお持ちください。

- ・被用者保険の被扶養者でなくなったとき
- ↓資格喪失証明書など
- ・転入により国保加入するとき
- ↓旧被扶養者異動連絡票

失業したかたの保険税の軽減

解雇や会社の倒産など、非自発的理由で失業し、失業時点で65歳未満のかたの保険税が軽減されます。

この軽減制度の適用を受けるためには申請が必要です。ので、ご相談ください。

申請・お問い合わせ

保険課国保係 ☎43-7047

納税相談

保険税の納付が困難なかたに向けた、納税相談を行っています。

お問い合わせ 収納課収納係 ☎43-7036

保険税の減免申請

保険税の軽減制度とは別に、やむをえない事情により保険税の納付が著しく困難な場合には減免(二部または全部)する制度があります。

対象となるのは次のようなかたです。

- ・生活保護基準と比較してその基準に満たないかた、または同程度のかた
- ・失業や疾病などで収入が著しく減少し、生活が非常に困難になったかた
- ・風水害などの災害で、所有する財産に被害を受けたかた

申請・お問い合わせ

税務課市民税係 ☎43-7033

軽減判定の基準

- ①平成31年 4 月 1 日現在の国保加入世帯の世帯主、加入者及び特定同一世帯所属者の平成30年中の合計所得注で判定します。
- ②平成31年 4 月 2 日以降に国保加入した世帯や世帯主変更があったときは、その時点で判定します。
- ③平成30年12月31日時点で65歳以上の公的年金所得者については、公的年金等所得から15万円を控除した額で判定します。

世帯主、国保加入者及び特定同一世帯所属者の平成30年中の合計所得	軽減割合
330,000円以下	7 割軽減
(国保加入者数＋特定同一世帯所属者数) × 280,000円＋330,000円以下	5 割軽減
(国保加入者数＋特定同一世帯所属者数) × 510,000円＋330,000円以下	2 割軽減

軽 減 額

保険税の軽減額は次のとおりです。

軽減割合		7 割軽減		5 割軽減		2 割軽減	
区 分		均等割	平等割	均等割	平等割	均等割	平等割
医 療 分	下記以外の世帯	14,700円	13,300円	10,500円	9,500円	4,200円	3,800円
	特 定 世 帯		6,650円		4,750円		1,900円
	特定継続世帯		9,975円		7,125円		2,850円
支援金分	下記以外の世帯	4,200円	3,500円	3,000円	2,500円	1,200円	1,000円
	特 定 世 帯		1,750円		1,250円		500円
	特定継続世帯		2,625円		1,875円		750円
介 護 分	共 通	5,530円	3,920円	3,950円	2,800円	1,580円	1,120円

基準に該当する場合、次の計算式の金額を保険税から軽減します。

国保加入者数 × 均等割軽減額 + 平等割軽減額 = 軽減額

〔例〕国保加入者が4人の世帯（特定〈継続〉世帯以外）が5割軽減に該当する場合の医療分は

$$\left(\begin{array}{c} \text{国保加入者数} \\ 4 \text{ 人} \end{array} \right) \times \left(\begin{array}{c} \text{均等割軽減額} \\ 10,500 \text{ 円} \end{array} \right) + \left(\begin{array}{c} \text{平等割軽減額} \\ 9,500 \text{ 円} \end{array} \right) = 51,500 \text{ 円 (軽減額)}$$

また、年度の途中に国保加入・脱退した世帯の場合、保険税額は次のようになります。

$$(\text{年間保険税額} - \text{軽減額}) \times \frac{\text{国保加入月数}}{12} = \text{保険税額}$$

令和元年度の納期限

納付書による納付や口座振替納付のかたは、8回に分けて納めることになっています。
特別徴収(年金からの引き落とし)のかたは、年金支給月に引き落とされます。

納期	1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期
納期限 (口座振替日)	7 月 31 日	9 月 2 日	9 月 30 日	10 月 31 日	12 月 2 日	12 月 25 日	令和 2 年 1 月 31 日	3 月 2 日

令和元年度の保険税納税通知書(納付書)は、7月中旬に世帯主あてに郵送します。
納付書の金額と納付方法、納期限をご確認のうえ、納め忘れのないようお願いします。

我が家の保険税はいくら？

世帯内に40歳以上65歳未満のかた(介護保険の第2号被保険者)がいる場合は、医療分+支援金分+介護分の合計額が年間の保険税額になります。

40歳以上65歳未満のかたがいない場合は、医療分+支援金分の合計額が年間の保険税額になります。

医 療 分 すべての国保加入者	支 援 金 分 すべての国保加入者	介 護 分 40歳～64歳の国保加入者(該当者)
---------------------------	-----------------------------	------------------------------------

1. 所得割・・・所得に応じて計算 ※加入者ごとの算定額がマイナスのときは0円にします。

(加入者の平成30年中の所得 - 33万円) × 8.43%	算定額	(加入者の平成30年中の所得 - 33万円) × 2.35%	算定額	(該当者の平成30年中の所得 - 33万円) × 2.50%	算定額
(- 33万円) × 8.43%	円	(- 33万円) × 2.35%	円	(- 33万円) × 2.50%	円
(- 33万円) × 8.43%	円	(- 33万円) × 2.35%	円	(- 33万円) × 2.50%	円
(- 33万円) × 8.43%	円	(- 33万円) × 2.35%	円	(- 33万円) × 2.50%	円
計	① 円	計	⑥ 円	計	⑪ 円

2. 均等割・・・世帯の国保加入者数、介護該当者数に応じて計算

加入者数 人 × 21,000円	② 円	加入者数 人 × 6,000円	⑦ 円	該当者数 人 × 7,900円	⑫ 円
--	-----	---	-----	---	-----

3. 平等割・・・1世帯につきいくらかと計算 ※平等割については2ページをご覧ください。

下記以外の世帯 19,000円 特定世帯 9,500円 特定継続世帯 14,250円	③ 円	下記以外の世帯 5,000円 特定世帯 2,500円 特定継続世帯 3,750円	⑧ 円	該当者がいる場合 1世帯につき5,600円	⑬ 円
--	-----	--	-----	--------------------------	-----

4. 軽減額・・・該当世帯のみ計算 ※軽減額については5ページをご覧ください。

軽減割合により	④ 円	軽減割合により	⑨ 円	軽減割合により	⑭ 円
---------	-----	---------	-----	---------	-----

5. 年税額(平成31年4月～令和2年3月) ※100円未満切り捨て

① + ② + ③ - ④ = ⑤ (限度額61万円)	⑤ 円	⑥ + ⑦ + ⑧ - ⑨ = ⑩ (限度額19万円)	⑩ 円	⑪ + ⑫ + ⑬ - ⑭ = ⑮ (限度額16万円)	⑮ 円
--------------------------------	-----	--------------------------------	-----	--------------------------------	-----

平成31年4月から 令和2年3月まで	国民健康保険税(保険税) ⑤ + ⑩ + ⑮ =	円
-----------------------	---------------------------------	---

※保険税は前年の所得を基に計算しますので、所得税や市県民税の更正、所得金額の変更等により税額が変更になることがあります。

福祉医療費受給者証を更新します

申請・お問い合わせ 保険課 医療給付係 ☎43・7046

現在お持ちの福祉医療費受給者証(以下、受給者証)の有効期間が令和元年(平成31年)7月31日までのかたのうち、受給者証が自動更新の対象となっているかたに、8月1日から有効の受給者証を7月下旬に郵送します。自動更新の対象とならないかたには、受給者証非該当のお知らせを7月下旬に郵送します。

◎自動更新の対象となる受給者証

左記に該当する受給者証が自動更新の対象です(更新申請書は送付しません)。

- 「乳幼児及び小中学生」の受給者証(受給者番号が「3」で始まる受給者証)
 - 「ひとり親家庭の児童」の受給者証(受給者番号が「5」で始まる受給者証)
 - 「重度心身・高齢身体障害者」の受給者証(受給者番号が「8」で始まる受給者証)
- ・ただし、受給者証の有効期間が身障手帳・療育手帳の再判定月末となっていて、新しい手帳が交付された場合は、改めて受給者証の交付申請が必要です。

お知らせ

- ・受給者証の更新の際は、受給者の健康保険の加入状況や平成30年中の所得などを確認します。
- ・平成31年1月2日以降に大館市に転入した場合など、他市区町村の所得課税証明書の提出が必要なかたには、6月中に通知をお送りします。
- ・現在の健康保険の加入状況や、平成30年中の所得などが確認できないときは、受給者証を交付できない場合があります。
- ・所得制限により受給者証を交付できない場合があります。



🐾 福祉医療制度の対象になるかた 🐾

下記に該当すると思われるかたが受給者証を持っていない場合は、保険課医療給付係・比内総合支所市民生活係・田代総合支所市民生活係のいずれかの窓口で申請してください。

対象区分	対象となるかた	所得制限など
乳幼児及び 小中学生	・中学生までの児童 (中学校修了年度の3月31日まで)	・0～2歳児には所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 ・3歳以降は所得制限がありますが、所得制限により受給できないかたも入院時に限り受給できます。※申請が必要です。
ひとり親家庭の 児童	・ひとり親家庭の児童 ・父母のいない児童 ・父または母が身体障害者手帳1～2級程度または障害のため労働が不可能であり、かつ常時の介護や監視が必要な状態にある家庭の児童 (18歳に到達する年度の3月31日まで)	・所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 ・児童が会社などの健康保険(被用者保険)に加入し、被保険者(本人)の場合は受給できません。
重度心身 障害(児)者	・身体障害者手帳1～3級の所持者 ・療育手帳Aの所持者	・被用者保険の被保険者は所得制限があります。
高齢身体障害者	・身体障害者手帳4～6級を所持している満65歳以上のかた	・所得制限があります。 ・被用者保険の被保険者は受給できません。

1 年に 1 度の 特定健診を受けましょう！

お問い合わせ 健康課 成人健診係 ☎ 42 - 9055

**特定健康診査で、
健康のチェックを**

大館市の国民健康保険に加入している40歳以上のかたは、**無料で特定健康診査**(以下、特定健診)を受けられます。身体測定や血圧測定のほか、尿検査や血液検査(脂質、血糖、肝機能など)で**生活習慣病の危険度**が分かります。

健康は、はつきりと目で見る事ができません。健康だと思っても、知らないうちに病気の魔の手が忍び寄っていることもあります。**1年に1度の特定健診の結果で健康状態を確認し、早めに対処**することが大きなカギとなります。



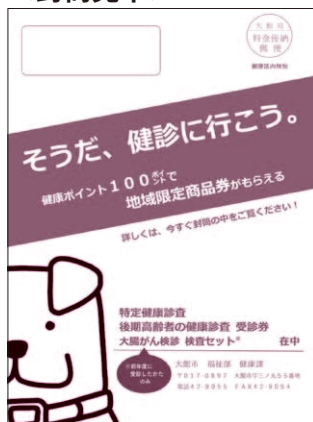
**大館市は健診を
受けている人が少ない**

平成29年度の特定健診の受診率は28・0%と、約4人に1人しか受診していません。秋田県内の受診率の高い自治体はなんと**40%以上**。県内市町村の中でも、かなり受診率が低い状況です。

市の健康づくり計画である「第2次健康おおだて21」では、令和5年までに受診率を38・0%にする目標を立てています。

元気に働くため、そして健康で充実した将来を過ごすため、**健康な今のうちから自分の身体と向き合ってみませんか。**

<封筒見本>



**封筒が届いたかたは
ぜひ受診を**

特定健診の対象の皆さんには、4月から6月に受診券を郵送しています。**大きな「はちくん」がついた封筒**を受け取ったかたは、必ず中を確認してください。健康ポイントを貯めて地域限定商品券と交換できる、おトクな情報も入っています。

対象となるかたで封筒が届いていないかたは、お問い合わせください。

**特定健診は2つの
受け方から**

特定健診は、**医療機関方式と集団健診方式**の2つがあります。どちらも事前の申し込みは必要ありません(扇田病院のみ要予約)。詳しい日程や会場は、封筒に同封のお知らせで確認してください。

医療機関方式

実施期間
6月20日(木)～10月31日(木)
実施会場
市内医療機関

ここがおすすめ
・ 普段診療を受けている医療機関で受けられます！
・ 午前や土曜日も受けられます！

集団健診方式

実施期間
6月10日(月)～9月5日(木)
実施会場
各地区の公民館や体育館など

ここがおすすめ
・ 近くの公民館や体育館で受けられます！
・ 特定健診と一緒にがん検診等も受けられます！

**どちらか選んで
受けよう！**



集団健診方式で一緒に受けられる検診

検診内容	対象者	自己負担金	血液検査
肺がん検診 胸部レントゲン撮影で病変を見つけます。	今年度 40歳以上のかた	400円	なし
大腸がん検診 便潜血検査で出血を調べます。 ※今年度用の採便容器をお持ちでないかたは申し込みが必要です。	今年度 35歳以上のかた	500円	なし
前立腺がん検診 血液検査で腫瘍マーカーを調べます。	今年度 50・55・60・65・ 70歳になる男性	500円	あり
肝炎ウイルス検診 血液検査でB型・C型肝炎ウイルスを調べます。対象のかたには4月上旬に問診票を郵送しています。	今年度 40・45・50・55・ 60歳になるかた ※ただし過去に受けたかたは除く	無料	あり

※各検診の詳細は、2019年度(平成31年度)健康ガイド(広報3月号と同時配布)でご確認ください。

受けて
貯めて
貰おう！

100ポイント貯めて1,000円の地域限定商品券と交換 大館市健康ポイントのお知らせ

健診や健康講座でポイントを貯めよう！

1. ポイントを貯める

①必須ポイント

健康目標を決めて、2カ月以上実践します。
例：減塩する、毎日体重を測るなど

②選択ポイント

健診(検診)を受けたり、健康講座に参加したりするとポイントが貰えます。

2. 商品券と交換する

合計で100ポイント以上貯めると、地域限定商品券1,000円1枚と交換できます。

交換は年度につき1人1回のみです。

※ポイントカードは各種健診・講座会場のほか、健康課(保健センター内)、保険課(市役所本庁舎)、比内総合支所、田代総合支所で貰えます。また、市ホームページからもダウンロードできます。

3年目の健康ポイントは、内容が更に充実！



-  対象年齢が40歳以上 → 35歳以上へ
-  大腸がん検診20ポイント → 30ポイントへ
-  対象事業が26種類 → 36種類へ

対象事業はこのマークが目印。市広報や各事業のお知らせ等でご確認ください。

※健康ポイントの詳細は、ポイントカードに記載しています。ぜひご確認ください。

第2次健康おおだて21シリーズ【お口の健康編】

自分の歯を元気に保とう ～口のお手入れ、していますか？～

お問い合わせ 健康課 ☎42 - 9055



歯科検診を受けよう！

自分の口の状態を知り、必要に応じた処理を適切に受けましょう。



歯科検診で行うこと

むし歯のチェック、歯ぐきのチェック、歯周病の検査、ブラッシング指導 など



ハチマルニイマル

毎日の歯磨きが重要！8020でいつまでも元気！

20本以上の歯があれば、食生活はほぼ満足できるといわれています。そのため、日本歯科医師会では“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という8020運動を推奨しています。生涯美味しく食事を楽しむことは生活を豊かにし、低栄養も防ぎます。日々、正しい手入れをして大切な歯を守りましょう。

歯ブラシの選びかた

毛の硬さ：ふつう

ヘッド(毛のついた部分)：小さめ

※約1カ月を目安に交換を！

歯磨き剤のフッ素でむし歯予防

・フッ素とは？

多くの歯磨き剤の中に含まれ、歯の質を強くしてむし歯を予防します。歯肉が下がった部分のむし歯予防には特に効果的です。

歯ブラシの持ちかた・磨きかた



✓ ペンを持つように！

✓ 小さく歯ブラシを動かして磨く！

・歯磨き後のうがいの仕方のポイント！

何度もうがい

フッ素が流れ落ちてしまいます…

少量の水で軽く1～2回うがい

フッ素を残して
強い歯をつくる！

第2次健康おおだて21 —中間評価結果から—

中間評価値では、「歯科検診を受けている人の割合」は半分にも満たないという結果でした。また、「夕食後の歯磨きをする人の割合」は8割以下でした。定期的な歯科検診の受診や正しい口のお手入れが元気な歯や歯肉を保ちます。

まずは、口のお手入れの仕方を見直すことから始めましょう。



指 標	基準値 (H24年度)	中間評価値 (H29年度)	目標値 (R5年度)
過去1年間に歯科検診を受けている人の割合(20歳以上)	中間評価 時設定	44.9% (基準値)	65.0%
夕食後の歯磨きをする人の割合(義歯の洗浄含む)	80.8%	77.5%	90.0%
60歳代で24本以上自分の歯を持っている人の割合	27.5%	21.9%	70.0%