

## News Release

保健福祉部健康増進課長

### オーラルフレイル予防事業（はこだて<sup>は</sup>歯つらつ相談・お口の若返り教室） について

昨年度開始した「はこだて歯つらつ相談」は、後期高齢者の皆様を対象に延100名を超える方に利用していただきましたが、令和8年度は対象年齢を50歳まで拡大することとしました。

昨年度に引き続き「はこだて歯つらつ相談」を行うほか、口腔機能訓練を行っても咀嚼能力等の口腔機能検査の数値が基準値に達していない方や誤嚥性肺炎の既往歴がある方、栄養に課題を抱えている方などを対象に、歯科医師・歯科衛生士だけでなく、管理栄養士と言語聴覚士も含めた専門職種に相談できる「お口の若返り教室」を新たに開始します。

いつまでも“おいしく食べる”を続けるために、今日からできるお口の健康づくりを始めませんか。

つきましては、当事業につきまして、取材・報道方よろしくお願いたします。

#### 記

##### 〔お口の若返り教室〕

- 内容 問診、診査、口腔機能精密検査、指導・トレーニング
- 日時 5月以降の第2・4水曜日 14:00～15:30
- 会場 函館総合保健センター1階 機能訓練室（函館市五稜郭町23-1）
- 予約方法 市公式LINEから予約または函館市保健福祉部健康増進課に電話予約  
電話：0138-32-1515
- その他 別紙チラシをご参照ください。

函館市保健福祉部健康増進課  
担当：阿部，工藤

# やってみませんか？ 7つの口腔機能精密検査

函館市ではお口の健康を守るために**50歳以上の函館市民**を対象に2つの事業を行っています。

口腔機能の低下は**オーラルフレイル**（口腔の虚弱）や**フレイル**（全身の虚弱）に繋がります。

日時 第2, 4水曜日  
①14:00～ ②14:30～

会場 函館市総合保健センター1階 機能訓練室  
(五稜郭町23-1)  
※当日は本人確認ができるものをご持参ください。

## 1. 口腔衛生状態



舌苔の付着状態

## 2. 口腔乾燥



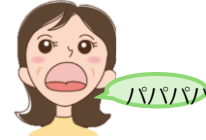
口腔水分計

## 3. 咬合力



咬合力測定器

## 4. 舌口唇運動機能



オーラゲイト コネクト

## 5. 低舌圧



舌圧測定器

## 6. 咀嚼能力

グミを20秒間  
咀嚼します



咀嚼機能検査

## 7. 嚥下評価



EAT-10アンケート

## はこだて 歯つらつ相談

無料

- 汁物でむせるようになった
- 固いものが食べにくくなってきた
- お口の臭いが気になる

### 2回コースでお試し

- 1回目：口腔機能精密検査、簡単な指導
- 2回目：再評価、再指導

## お口の若返り教室

無料

- オーラルフレイル予防について詳しい指導、トレーニングを受けたい
- 定期的にオーラルフレイル予防の精密検査を受けたい
- 以前にはこだて歯つらつ相談を利用したことがあるが、改善しなかった
- 飲み込むことに苦痛を感じる
- 口腔だけでなく体重減少などの問題を抱えている
- 誤嚥性肺炎の既往歴がある
- 歯科医師や歯科衛生士だけでなく、管理栄養士や言語聴覚士に相談したい

### 3回以上のコースでしっかり

- 1回目：問診、診査、口腔機能精密検査
- 2回目：指導、トレーニング
- 3回目以降：再評価、再指導・トレーニング

会場：総合保健センター1階（函館市五稜郭町23番1号）

申し込み先：函館市保健福祉部健康増進課 ☎32-1515

または二次元コードを読み取って市公式LINEから！

