



健康チェックで分かってきたこと

健康チェックは、多職種（10を超える鹿児島大学各学科等や団体）の連携により開催しております。平成29年度からの取組で得られたデータを基に、各研究室などで分析した結果、次のようなことが分かってきました。

- 関係連携団体等**
- | | | |
|-------------------|--------------|------------------|
| 鹿児島大学大学院医学歯学総合研究科 | 鹿児島大学医学部保健学科 | ⑩鹿児島大学法文学部心理学専攻 |
| ①心臓血管・高血圧学科 | ④地域包括看護学講座 | ⑪鹿児島県栄養士会 |
| ②心血管予防分析学講座 | ⑤基礎理学療法学 | ⑫垂水中央病院 |
| ③顎顔面疾患制御学（歯科） | ⑥基礎作業療法学 | ⑬一般社団法人鹿児島ハート倶楽部 |
| | ⑦薬物動態制御学 | ⑭株式会社ネクシス |
| | ⑧免疫・予防医学 | ⑮垂水市（保健課）等 |
| | ⑨臨床理学療法学講座 | |

01 食事の偏りはフレイルの危険サイン!?

食事バランスとフレイルの関係性を調査しました。
※フレイル：健康を損ねやすく、介護が必要と危険の高い状態

分析対象 2019年参加者のうち、65歳以上577名

検査方法 食品多様性スコア、日本版フレイル基準

質問内容 1週間における10食品の摂取頻度

10食品・・・肉類、魚介類、牛乳・乳製品、大豆製品、卵、海藻類、緑黄色野菜、果物、いも類、油脂類

【それぞれの食品の摂取頻度を点数化】
0点＝ほとんど食べない、1点＝週に1～2回食べる
2点＝2日に1回食べる、3点＝ほぼ毎日食べる

30点満点で16点以下を摂取食品の多様性が低下と定義

【出典】Kiuchi Y, Makizako H, et al: The Association between Dietary Variety and Physical Frailty in Community-Dwelling Older Adults. Healthcare9(1),E32,2021.

分析結果

摂取食品が低下している人の割合

フレイル（虚弱）に該当している人では摂取食品の多様性が低下している割合が高い傾向でした。

市民の皆様へ

フレイルに該当している人では食事のバランスが偏っている人が多い可能性があります。いろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養素を摂取することが可能であるとされています。フレイルを予防するためにも、普段の生活から、左記の10食品をバランス良く食べることを心がけましょう。

02 軽度認知障害と口の機能の相関関係

口の機能の異常があると、認知症になる危険性が1.5～2倍に！

嚙む力が弱い → 1.5倍！

舌の力が弱い → 1.8倍！

03 全身状態と口腔機能における年齢との関係

老いは口からはじまる

令和3年度
満足度
99.8%



チェック内容と当日の流れ

当日は、10つのブースで、チェックを受けつけていただきます。会場の滞在時間は平均2時間となり、少し長いですが、過去参加者の満足度は99.8%（良かった95.1%+普通4.7%）の高評価をいただきました！

