

おめでとうございます！

令和2年度 はちまるにいまる
大口町 **8020運動**「歯の健康コンクール表彰者」

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう



「80歳で20本以上」「90歳で18本以上」自分の歯がある方を表彰しています。今年度は、17名の方々が受賞されました。

(※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から表彰式を中止しました。)

20本の歯があれば、ほとんどの食べ物をしっかり噛んで食べることができます。受賞されたみなさんは、毎日歯を磨くことに加え、バランスよく何でも食べ、お口もからだも健康でお元気です。

9018を達成された方 2名

お名前(お住まいの地区)	残存歯数	健康の秘訣
村瀬 早苗さん(垣田)	19本	何でも食べる
吉田 圭子さん(中小口)	21本	足踏み体操

8020を達成された方 15名

大島 佳彦さん(豊田)	27本	好き嫌いなく食べる
安達 富久さん(上小口)	27本	好き嫌いなく、ゆっくり噛んで食べる、適度な運動
藤川 幸子さん(豊田)	26本	歯磨き、周りの人の支え
舟橋 功さん(外坪)	24本	5000歩を目標に毎日ウォーキング
松田 一子さん(秋田)	28本	週5回の運動、歯磨き、1日3食
秋田 千枝子さん(余野)	21本	自宅の段差、階段の昇り降り
伊藤 智子さん(余野)	25本	歯磨きをしっかりとすること、よく噛んで食べる
高木 岑弐さん(中小口)	28本	良いかかりつけ医を持つ
江口 れい子さん(上小口)	24本	朝晩、歯を磨く
奥田 貞子さん(余野)	29本	毎日5000歩歩くこと、何でもよく噛んで食べる
田中 英郎さん(余野)	31本	定期健診と無理をしない生活
赤堀 等さん(下小口)	21本	よく食べ運動すること
江口 壽一さん(下小口)	25本	規則正しく生活し、好き嫌いなくなんでも食べる
木下 博之さん(余野)	30本	体を動かすこと、規則正しい生活
島 明さん(河北)	28本	適度の運動

表彰状

- ◎食後の歯みがき習慣
- ◎定期的な歯科受診

- ◎年に1回の歯科健診
- ◎禁煙にチャレンジ



目指せ! 8020



◆歯科健診を受けましょう!



健診項目	対 象	実施期間	費用
歯周病予防健診	大口町在住で、21歳、40歳~74歳の方	令和2年4月1日から 令和3年3月31日	無料
後期高齢者歯科口腔健診	大口町在住で、75歳以上の方		
妊婦歯科健診	大口町在住で、妊娠中の方		

<大口町の歯科健診が受診できる医療機関>

大口歯科 ☎95-3745	丹羽歯科 ☎95-6655	本来堂デンタルクリニック ☎96-0817
オーシマ歯科 ☎95-6166	藤本歯科医院 ☎81-4321	もみの木歯科 ☎95-3939
さくら総合病院 口腔外科 ☎95-6711	舟橋歯科クリニックCTインプラントオフィス ☎95-7100	ライフデンタルクリニック ☎95-0046

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

天野 信和

地区対抗 健康チャレンジ
(おおぐち健康マイレージ)

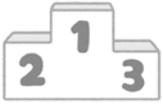
9月から11月に町民を対象に実施した健康チャレンジは子どもも17人、大人184人の総勢201人が達成されました。

チャレンジの目標は、子どもは「早寝早起きをする」「野菜を食べる」「手洗い・うがいをする」「朝ごはんをしっかりと食べる」、大人は「ウォーキングやストレッチをする」「筋トレをする」「体重をはかる」「間食をやめる」「適度な飲酒量を守る」「歯間ブラシやデンタルフロスを使う」など、日頃やろうと思ってもなかなか続けられないことを目標にしてチャレンジすることができました。

コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、日常生活の制限から運動不足や生活リズムの乱れ、心身のストレスなど不調に陥りやすい状況が続いています。地区対抗健康チャレンジは終了しましたが、通常のおおぐち健康マイレージは継続実施中です。まだ取り組んでいない方はぜひ取り組んでみませんか。

地区別達成者数
(上位5位)

1位	河北	55人
2位	秋田	42人
3位	下小口	33人
4位	豊田	20人
5位	さつきヶ丘	14人



大口町では、町民の皆さんの健康づくりを応援するため

おおぐち健康マイレージ

を実施しています

対象者 18歳以上の方で大口町にお勤めまたはお住まいの方
実施期間 チャレンジ宣言した日から1年以内



① チャレンジ目標を決め、チャレンジシート※1 に記入する

自分の生活を見直し、具体的な行動目標を決めましょう。

- 例
- 身体活動 ● 1回30分以上の運動をする ● 階段を使う
 - 食生活 ● 間食しない ● 漬物以外の野菜を毎食食べる
 - アルコール ● 今日を休肝日にする ● 1日1合までにする
 - たばこ ● たばこを吸わない【歯】 ● フロス・歯間ブラシを使う

② ポイントを貯める

- 設定したチャレンジ目標ができれば1ポイント！
 - 健康診断や体力測定をうけるとボーナスポイント2ポイント！
- ポイントをチャレンジシートに記入してください。
ポイントが貯まったら…

③ 優待カード「まいか」※1 をもらう

- 「まいか」を愛知県内の協力店舗で提示するとサービスや特典が受けられます。
- 大口町は「まいか」の他に協賛団体等によるプレゼント品をご用意しています。(先着順なくなり次第終了、はずれなし！)

健康づくりに取り組み、
健康と特典を
GETしよう！



※1 チャレンジシートの配布、「まいか」の交付は健康生きがい課、戸籍保険課、生涯学習課でおこなっています。



◎ おおぐち健康マイレージはアプリでも参加できます。
アプリでは体重や血圧、歩数などの記録ができ、ポイントも付与されるのでお得です。

ダウンロードはこちらから

Android



iPhone



体を動かしてフレイルを予防しましょう!



フレイルとは?



指輪っかテストで自己チェック

〈方法〉

- ① 両手の親指と人指し指で輪を作る。
- ② ふくらはぎの1番太い部分を軽く囲む。



太くて囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

要注意
転倒・骨折
のリスク

サルコペニアとは…

年を重ねるにつれ、筋肉が衰えること

筋肉量が足りている

筋肉が少ない

低い

サルコペニアの危険度

高い

※このテストは、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。簡易なテストであるため、判別には筋肉量や握力の測定、身体機能の測定が必要です。

フレイルを防ぐために

家の中で座っていることが多いとフレイルが進行します。寝たり座ったりしたままで動かないという時間をなるべくなくし、筋トレ、家事、ウォーキングなどで積極的に体を動かしましょう!

おすすめの筋トレ 息を止めないでおこなきましょう!

下肢の筋力をつける「スクワット」

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ② ゆっくりとおしりを後ろに引くように体を沈める。膝はつま先と同じ方向に曲げる。
- ③ 深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3セットが目安。



バランス能力をつける「片脚立ち」

- ① 床につかない程度に、片脚を上げる。
- ② 片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。

