

令和4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、25名が受賞されました。

※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 5名

地崎さち子さん (18本) 佐藤かなめさん (26本)
服部 忠雄さん (26本) 小松 直喜さん (27本) 他1名

おめでとう
ございます!

8020を達成された方 20名

安藤 桂さん (26本) 松本 隆さん (24本) 安松長壽郎さん (30本)
横井 鏡二さん (28本) 山川 敦子さん (28本) 安田 一夫さん (26本)
社本 妙子さん (25本) 田中東洋美さん (27本) 他12名

達成された方の **歯の健康の秘訣** を紹介します!

- ◎1日3回歯磨きをする
- ◎歯間ブラシを使用している
- ◎健診を受ける
- ◎定期的に歯科医院にかかっている



- ◎食後の歯みがき習慣
- ◎年に1回の歯科健診
- ◎定期的な歯科受診
- ◎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	大口町にお住いで、20歳~74歳の方	3月31日まで	500円※
後期高齢者歯科口腔健診	大口町にお住いで、75歳以上の方		無料
妊婦歯科健診	大口町にお住いで、妊娠中の方		

※無料クーポン券対象者は無料で受診できます。対象者には令和4年5月頃郵送しています。
紛失された場合は健康生きがい課窓口にて再発行の手続きが必要です。

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

今月の健康俳句

雨上がり

秋明菊の

白透けり

平本のり子

今月の健康川柳

すべり台

ガキ大将が

まず最初

日比野

文子

※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。

「人生会議」住民講演会

人生会議であなたのことを話し合っておくと、「もしものとき」に自分の気持ちを伝えられなくなったとしても、かけがえのないあなたの希望を大切にしてもらえることができるでしょう。あなたの大切な人の「この選択でよかったのだろうか」という心の葛藤を減らすことにもつながります。

「あなたと大切な人の笑顔のために」人生会議について、学んでみませんか。

3月4日(土) 午後1時30分から3時

場所 Home&nicoホール(江南市民文化会館)

内容 講演「人生会議、始めてみませんか
～あなたと、大切な人の笑顔のために～」
人生会議体験 など

講師 江南厚生病院 産婦人科代表部長 木村直美さん

定員 200名 ※参加無料、整理券要

参加方法 2月6日(月) 午前9時から健康生きがい課、地域包括支援センターで整理券を配布します。

問合せ先 健康生きがい課 94-0051
尾北医師会地域ケア協力センター 95-7027

人生会議とは…「もしものとき」に備えて、自分が大切にしていること、希望する医療やケア(介護)などについて、あらかじめ、家族や友人、医療や介護の専門家などと繰り返し話し合うこと



高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



健康長寿を目指そう！

フレイルとは？

健康と要介護状態の間のことをいい、「加齢により心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。寒い時期は、自宅で過ごすことが多くなるため、フレイルになりやすいといわれています。



▽最近、少し痩せてきた。
▽最近、体力が低下してきたと感じる。
▽出かけることが億劫になってきた。など…

思い当たることがある方は、健康な身体づくりに取り組んでみませんか？ より早期に取り組むことで、健康でいられる期間を長くすることができます。

健康長寿のための三本柱

①運動

散歩、体操、家事、畑仕事で身体を動かしましょう。
筋トレも取り



入れると効果的です。

②栄養

バランスのよい食事を心がけ、卵、肉製品、牛乳などしっかりととりましょう。口腔内の健康維持も大切です。



③社会参加

趣味、ボランティア、就労など、人とのつながりを持ちましょう。人との交流や社会的役割を持つことで、前向きに過ごすことができます。



※「運動」「栄養」「社会参加」の三本柱をうまく関連づけて、ご自身の生活の中に組み入れてみましょう。

大口町には、いきいき100歳体操、サロンなどの地域活動や介護予防教室があります。興味のある方は、大口町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

問合せ先

地域包括支援センター
94-2227