



歯の健康コンクール

令和7年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。次のとおり審査をおこないますのでご応募ください。

応募資格

▽80歳以上（昭和20年12月31日以前生まれ）で表彰を受けたことのない方
▽90歳以上（昭和10年12月31日以前生まれ）の方

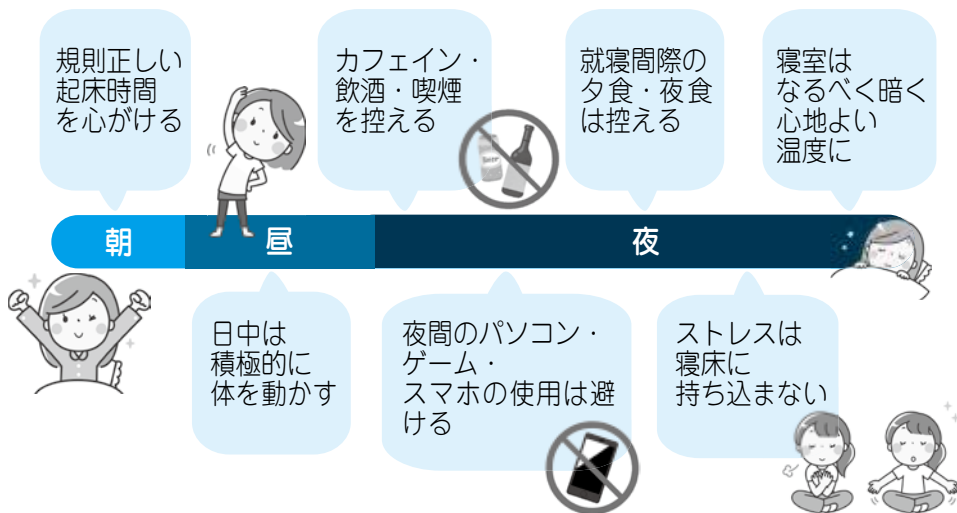
申込期間 9月1日（月）から30日（火）
申込方法 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院で予約のうえ歯科健診を受けてください。

審査費用 無料
問合せ先 健康課

☎94-0053



1 良い睡眠のためにできることから始めよう！



資料：厚生労働省「Good Sleep ガイド」を参考に大口町が作成

2 休養のポイント

- ☐ 睡眠や休養をしっかりと、リフレッシュする
- ☐ 趣味やスポーツなどでストレスを発散する
- ☐ 悩みや不安があるときは早めに相談する
- ☐ 地域活動に参加する機会をつくる
- ☐ スクリーンタイムを見直す

3 悩みや不安を相談してみませんか？

仕事や暮らしの心配は、こころの健康にも影響することがあります。決して一人で悩まず、ぜひ相談窓口にご相談ください。



▲大口町の
相談窓口一覧



▲町ホームページ
「睡眠について」



▲厚生労働省
「こころもメンテしよう」

9月は健康増進普及月間です

健康寿命をのびよう

SMART LIFE PROJECT

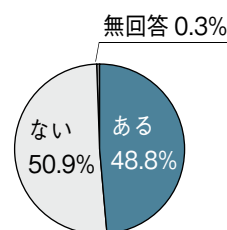
寝ても疲れがとれないなら要チェック
あなたの睡眠の質は、大丈夫ですか？



▲厚生労働省
「あなたの睡眠の質
大丈夫ですか？」

現状

目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上ある人の割合



資料：令和5年大口町健康や生活習慣等に関するアンケート結果

今月の健康俳句
しばらくは コロナと共に 梅雨ごもり 葉山 忠己
※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。