

令和7年度 大口町

はちまるにいまる

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、21名の方々が受賞されました。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 3名

武田 静雄さん 宮島 徳人さん 他1名



おめでとうございます！



8020を達成された方 18名

安藤 伸雄さん	市川 繁徳さん	伊藤 一夫さん	岩田 六郎さん	木下 みつさん
古池 いすゞさん	外山 正子さん	中西 正勝さん	西中 國男さん	長谷川 勝さん
福西 都紀子さん	藤井 茂さん	藤井 發子さん	舟橋 宣成さん	堀部 令子さん
三石 好夫さん	迎 峯子さん	他1名		

達成された方のお声をご紹介します！



食べること

■ 楽しみは何ですか？

お喋りすること



よく噛んで食べる



■ 歯の健康の秘訣を教えてください。

1日3回の歯磨き



カラオケ、散歩、ゴルフ、野菜栽培

定期的に歯医者でメンテナンスする



◎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
妊産婦歯科健診	大口町にお住いで、妊娠中または産後1年未満の方		

※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7年5月頃に無料クーポン券を郵送しています。紛失された場合は健康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 市外局番 (0587)

大口歯科	☎ 95-3745	藤本歯科医院	☎ 81-4321
オーシマ歯科	☎ 95-6166	舟橋歯科クリニックCTインプラントオフィス	☎ 95-7100
サカイ歯科クリニック	☎ 50-2345	本来堂デンタルクリニック	☎ 96-0817
さくら総合病院口腔外科	☎ 95-6711	もみの木歯科	☎ 95-3939
丹羽歯科	☎ 95-6655	ライフデンタルクリニック	☎ 95-0046

今月の健康俳句 冬日和 道果てしなく 黄金色 吉田 美穂 今月の健康川柳 試食して なんとかいける 古古古米 数川 謙二
※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、「まごころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

講座

健やかに過ごすための 「運動・活動」の秘訣

足腰に痛みのある方も
参加できます！



～腰痛・膝痛対策が大切です～

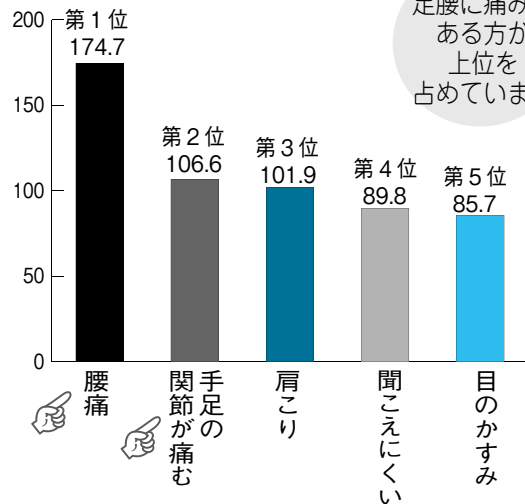
65 歳以上の約 4 人に 1 人は膝や腰に痛みを抱えていると言われています。

痛みにより生活活動が制限されると、運動不足や食欲低下などから活動量が低下し、筋力低下や肥満につながることで生活習慣病やフレイルのリスクも高くなります。

適切な運動により筋力を維持することは、膝や腰への負担を減らして痛みを予防するだけでなく、健やかな体づくりにもつながります。

体を労わり毎日続けられる運動を、今日から一緒に始めてみませんか？

65 歳以上の上位 5 症状



足腰に痛みがある方が
上位を占めています

厚生労働省 令和 4 年
性・年齢階級・症状別にみた世帯人員・有訴者数・有訴者率（人口千対）

第 1 回

2/27 金

健康文化センター 1 階 多目的室
午後 1 時 30 分から 3 時

- ◆足腰が弱る原因について
- ◆腰痛、膝痛、関節痛のメカニズムと対処法
- ◆腰痛、膝痛、関節痛予防のための簡単セルフケア

講師 さくら総合病院 理学療法士長 成瀬宏司さん

第 2 回

3/6 金

健康文化センター 1 階 多目的室
午後 1 時 30 分から 3 時

- ◆膝や腰に負担なく続けられる運動の実践
- ◆腰痛、膝痛、関節痛があってもできる運動について

講師 愛知県健康づくり振興事業団
運動指導士 平林 愛子さん

※ 1 回だけの参加も可能です。

対象者 大口町にお住まいの方

持ち物 筆記用具、水分（動きやすい服装、運動靴でお越しください）

申込み

申込み方法 2 月 25 日（水）までに健康課の窓口または電話にてお申し込みください。

申込みおよび問合せ先 健康課 健康文化センター 1 階 ☎94-0053