

# 8020 達成者 認定表彰

おめでとう

in 多まつり

「8020運動」をご存知ですか？「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」という運動のことです。これは、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられ、楽しい食生活と健康な日常生活をおくることができるようになるからです。

多まつりでは小城多まつり歯科医師会の主催で「8020 達成者認定表彰会」を3年に1度開催しています。今回 59 名の方が認定され、11 月7日の多まつり会場で 36 人の方々に認定証の授与を行いました。

みなさんとてもお元気で、お話ししっかりされ、自分の歯で噛んで食欲も良好、笑顔が素敵で生き生きとされていました。



◀兄弟揃って

## 8020で 笑顔の みなさん



▲夫婦揃って

### 8020の秘訣をお聞きすると…。

当日参加された方に秘訣を聞くと、「毎日数回歯磨きをしている」「定期的に歯科医院に健診に行っている」「症状が出る前に早めに歯科医院に行くようにしている」など日頃から、こまめに歯の手入れをされているようでした。

■問い合わせ 福祉健康課 健康増進課 ☎75-3355



- 11月6日・7日の多まつりの「食・いのち・健康PRコーナー」で、食べ物に含まれる砂糖の量を紹介したり、1日の野菜摂取量を計測するコーナーを設置しました。
- 参加された方の反応は驚いたり、うなづいたり様々でしたが、みなさん「役に立った」、「参考になった」と好評でした。
- 砂糖の量って意外に多い？**
- 飲み物 500ml (スポーツドリンク 25g、炭酸飲料 42g) や果物 (りんご 1個 31g) などの砂糖の量を見ていただきました。
- 参加者の感想**
- 1位 糖度って意外に高い
  - 2位 野菜も甘いんだ
  - 3位 ビールにも砂糖が入っているって知らなかった
- みなさん意外に砂糖を多く摂っているようです。



「食・いのち・健康・PRコーナー」の取り組みから



### 知って得する情報発信

in 多まつり

#### 野菜を食べよう！

1人1日 350グラム

野菜は1人毎日350g(副菜5皿が目安) 摂ることがおすすめです。昨日食べた野菜を思い出して測ってもらいました。

#### 参加者の感想

1位 350gは思ったより多いな

2位 これ位は食べてる

#### バランスは取れている？

食べ物のカロリーと消費カロリーのバランスがとれているか、挑戦してもらいました。

(例えば、板チョコ1/2半分 // ウォーキング40分と同じ)

#### 参加者の感想

1位 食べ物って思ったよりカロリーが高い

2位 運動しなければいけないなと思いました



■問い合わせ  
福祉健康課 健康増進係

☎75-3355