

8020(ハチマルニイマル)運動表彰

敬老会の席上で22名が受賞

小山歯科医師会と下野市の共催により、平成23年度8020(ハチマルニイマル)運動表彰式を9月16日(金)の敬老会の席上行ないました。

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。

20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食べることができます。

また、しゃべることも歌うことも楽しくできるし、く

いしばる力で元氣よく活動ができるといわれています。

心と体の健康を保ち豊かな人生を送るために、高齢になっても20本以上自分の歯を保ちましょうという主旨で提唱され、健康づくりの1つの目標とされています。

今回は、8020達成者を市広報紙や歯科医院で募集し歯科診査をし、22名の方が他の模範として表彰されました。

敬称略・50音順

伊澤 敬一郎 (80歳)	大越 昌子 (82歳)	小川 湧一郎 (80歳)	神山 静江 (80歳)	川中子 雄治 (81歳)	木村 洸 (81歳)	黒川 静子 (80歳)	小島 喜美子 (80歳)	小室 正 (84歳)	田口 孝之 (81歳)	高橋 節子 (80歳)	田村 幸 (89歳)	藤平 利夫 (80歳)	中野 ミイ (80歳)	百武 守 (80歳)	松村 憲一 (82歳)	宮崎 良子 (81歳)	山本 和男 (80歳)	柳田 ツヤ (87歳)	山田 四郎 (80歳)	吉田 茂登 (82歳)	渡辺 タミ (80歳)
--------------	-------------	--------------	-------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------



健康的な生活習慣を実践している人は歯の健康状態もよい人が多いといわれており、健康づくり推進の目標であるといえます。若いうちからの健康づくりを实践しましょう！

フッ素塗布のお知らせ

日時

10月16日(日)

午前9時15分～11時15分

場所

保健福祉センターきらら館

対象

下野市在住の年中児～小学校2年生

料金

無料

注意

歯をみがいてから、ご来場ください。フッ素塗布後1時間は飲食できません。

概ね4～6か月の間隔でお受けください。

駐車場が大変込み合うことが予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。

発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

●案内

フッ素塗布後に、歯科医師による歯科相談も受け付けています。

●問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

「こころの健康相談」開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

●日程(月1回開催)

10月4日(火)、11月1日(火)

午後1時30分～3時30分

場所

保健福祉センターきらら館

相談員

精神科医

料金

無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いいたします。

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課

☎(52)1112