

健
便
り

HealthInformation

ハチマルニイマル
8020運動表彰
敬老会の席上で33名が受賞

小山歯科医師会と下野市の共催により、平成24年度8020（ハチマルニイマル）運動表彰式を平成24年9月13日（木）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、歯科審査の結果、33名の方が他の模範として表彰されました。

問い合わせ先
健康増進課 ☎(52) 1116



下野市8020運動表彰式

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います。若いうちからの健康づくりを実践しましょう！

表彰者（敬称略）

- 飯野 武市
 - 川原 フジエ
 - 大橋 春枝
 - 大場 キミ
 - 鈴木 敏夫
 - 杉本 喜八郎
 - 金子 健
 - 大塚 榮三
 - 橋本 リン
 - 上野 晴正
 - 布施 俊男
 - 小川 政次
 - 鶴見 甲子
 - 角田 幸子
 - 原田 武四郎
 - 落合 テル
 - 鈴木 新一
 - 餘野 チエ子
 - 吉長 忠郎
 - 金子 達雄
 - 海老原 ミヨ
 - 藤沼 キクエ
 - 吉田 浩
 - 高野 秀吉
 - 横田 元子
 - 小島 照子
 - 野澤 文吉
 - 山口 カツ
- （掲載を希望された28名を掲載しています）

「ハチマルの健康相談」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」を実施いたします。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。

■相談日

- 10月2日（火）
- 11月27日（火）
- 午後2時～4時（月1回開催予定）

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料です

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52) 1112