



いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように
ハチマルニイマル

「8020」をめざしましょう

「8020」とは、
80歳で20本以上の自分の歯を
保とうという運動です。

歯は、生涯の大切なパートナーです。

いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日頃からお口のケアが大切です。

島根県・島根県歯科医師会主催「8020 よい歯のコンクール」では、令和7年度島根県で135人の応募があり、出雲市では8人が8020を達成されました♪

～ 令和8年度「8020よい歯のコンクール」について ～

- 対 象 者**
- ・ 昭和21年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている、島根県内に在住の方。
 - ・ 今までに「8020よい歯のコンクール」の表彰を受けておられない方。

応募方法 島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内診査(無料)をお申し込みください。

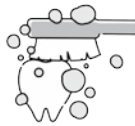
応募および口腔内診査期間 9月19日(土)まで

表 彰 最優秀賞:1名 優秀賞:4名程度 優良賞:歯が20本以上残っている参加者全員



効果的なブラッシングのポイント

- ・ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・ 磨く順番を決め、丁寧に磨く
- ・ 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・ 1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う



「8020」を達成された方のお話し

- ◇ 歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く
- ◇ 歯磨きを1日3回丁寧にする
- ◇ 歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ素入りの歯磨き粉を使用している
- ◇ 好き嫌いをせず、固いものも食べるようにしている

おたずね/健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6979

大好評 セットがん検診 申込受付中!

1日で最大5つのがん検診をまとめて受けられます

※事前に予約申込が必要です

胃がん
(バリウム)

肺がん結核
(レントゲン)

大腸がん
(便潜血)

乳がん
※女性のみ

子宮頸がん
※女性のみ

【対象者】出雲市に住民票のある40歳以上の方

(昭和62年4月1日以前生まれ)

日 時/9月27日(日)・10月24日(土) ※子宮頸がん検診は9/27(日)のみ

時 間/9:00～15:30 ※人により時間が異なります

会 場/出雲市役所 くにびき大ホール

申 込/WEB申込 か 電話申込 をお願いします。

※申込状況によっては
ご希望に添えない
ことがあります



しまね電子申請
(WEB申込)

◎出雲市の死因順位では、男女ともに
がんによる死亡が最も多くなっています。
早期発見があなたと家族の未来を守ります

各がん検診の詳細は出雲市健康はつらつ
カレンダー、ホームページ等でご確認ください。
『出雲市 がん検診』で検索 出雲市 ホームページ
※ホームページからも電子申請ページに進めます。



おたずね・申込先/健康増進課(6番・7番窓口) TEL 21-6651

あなたの地区の

健康づくり推進員が 健康づくり活動の輪を広げています

出雲市では、地域に根ざした健康づくり活動を推進するために、平成20年10月からコミュニティセンター単位に3人程度、出雲市全体で約130人の健康づくり推進員を委嘱しています。

食のボランティアや地区のさまざまな組織、地区担当保健師と一緒に健康づくりをすすめ、活動の輪を広げています。

活動の紹介 地域ぐるみの健康づくり活動をしています

測定による健康チェック



定期的な運動教室



展示物による啓発



今年度の健康づくり重点目標 健康づくり推進員とともに楽しみながら取り組みましょう！

①朝食の大切さや食事バランスについて知り、家族や周囲への啓発をしましょう。

健康寿命を延ばすためには毎日の食事が基本となります。島根県では「朝食を食べる習慣のない人」は、男女とも増加している状況です。また、小・中・高校生でも欠食する人は増加しており、子どもの時から、1日3食の食生活リズムが乱れつつあります。朝食は1日のはじめの大事なスイッチです。まずは食べる習慣をつけましょう。



朝食を食べないと・・・

- ・体温が上がらず体のウォーミングアップができない
- ・脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、頭がぼんやりで、仕事はかどらなくなる
- ・空腹感から、昼食時に早食いになったり、食べすぎたりして肥満の原因になる
- ・生活のリズムが乱れ、睡眠の質が落ちる原因になる

主食・主菜・副菜を揃えると、さまざまな栄養を摂取することができ、バランスの良い食事に近づきます。まずは、普段の食事を振り返りましょう。

②うす味(減塩)のおいしさと大切さを知り 周囲へ啓発をしましょう。

塩分を摂りすぎると血圧が高くなるため、減塩は高血圧予防にも効果的です。



減塩の工夫ポイント

- ☐ 醤油は「かける」より「つける」
- ☐ めん類の汁は残す。みそ汁は具だくさんにする
- ☐ 柑橘類や酢の酸味を利用する
- ☐ 香味野菜や香辛料を使って味にアクセントをつける

