

# 11月は“大分いい歯の8020推進月間”です ～11月8日は「いい歯の日」～

「国東市健康づくり計画」において「歯の健康づくり～なんでんかんでんよう噛むでえ・歯とお口の健康はすべての健康の第1歩」とし、健康づくりに取り組んでいます。

## 歯の健康づくりでわたしができることを実践しよう

- ① 硬いものをよく噛んで食べるようにします。
- ② 毎食後の歯みがき習慣を身に付けます。
- ③ フッ化物入りの歯みがき剤を使用します。
- ④ 1年に1回は歯科健診を受けます。
- ⑤ 予防のためにも歯医者へ行き、5525・8020をめざします。



※5525：55歳になっても自分の歯を25本以上、  
8020：80歳になっても20本以上保とうという考え方。

【問合先】 国東保健センター ☎0978-73-2450

## 年齢を感じさせないプレー続出 ねんりんピック

9月28日、高齢者のスポーツの祭典「第25回豊の国ねんりんピック」が、大分市の大洲総合運動公園を主会場として開催され、各市町村の代表者約3800人が競いました。国東市からは9種目に100人が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。  
主な結果は次のとおりです。

| 競技種目     | チーム・選手        | 成績     |
|----------|---------------|--------|
| ゲートボール   | 国見中チーム        | Aパート3位 |
|          | 安岐チーム         | Bパート3位 |
| 弓道       | 団体：国東市        | 準優勝    |
|          | 個人：松井正選手(国東町) | 4位     |
| グラウンドゴルフ | 安岐チーム         | 3位     |
| ミニバレーボール | 国東ミニバレーチーム    | パート優勝  |
| 還暦軟式野球   | 国見シルバー        | 3位     |



▲国東ミニバレーチーム



▲弓道団体

# 「さ吉くんで元気！健康チャレンジ事業」速報③

いよいよ、健康チャレンジも最終月になりました。今月は、チャレンジの様子をご紹介します。

## くにも農産加工（国見町）

工場内では毎日ラジオ体操を行っています。チャレンジを始めてから、それぞれの目標を持って、より健康を意識するようになりました。



## 小田啓一郎・フジ子さん夫婦（国東町）

16年間毎日、夫婦でウォーキングをしています。日頃から車をあまり使わず、歩くことを心がけており、健康のおかげで去年には金婚式を迎えました。これからも、けんかもしながら仲良く元気で長生きできるようがんばります。



## 岩屋むつみ会（国東町）

私達はサロンを挙げて健康チャレンジに取り組んでいます。会員の中には、以前より毎日血圧を測ったり、歩いていた方もいます。健康チャレンジを始めたことで目標ができ、さらに意識を持ち続けられるようになりました。



## 武蔵オックスサッカークラブ（武蔵町）

私達はクラブの子どもや保護者に呼びかけ、チャレンジに取り組んでいます。子どもたちは毎日家でできるトレーニングを目標にしてがんばっています。カードは毎月まとめて回収しており、子ども達には忘れないよう声かけを行うなど工夫しています。

## 保健推進委員 丸尾正喜さん（安岐町）

西小川区では、区長・組長の協力を得て配布から回収のシステム作りをしました。

【例：①組長に申込み・記録用紙を提出⇒②組長は受け取り、区長へ⇒③区長は各組長から受け取り保健推進委員へ】この健康チャレンジは、健康づくりの目標を持つことで努力しようと思いを押し与えてくれるとても良い取り組みだと感じています。

