

「8029ハチマルニク」 は希望の言葉

飯島美智子 砂川稔 赤岩けさ子 大河原伸浩
船橋歯科医師会 千葉県歯科医師会

令和5年の8020達成率

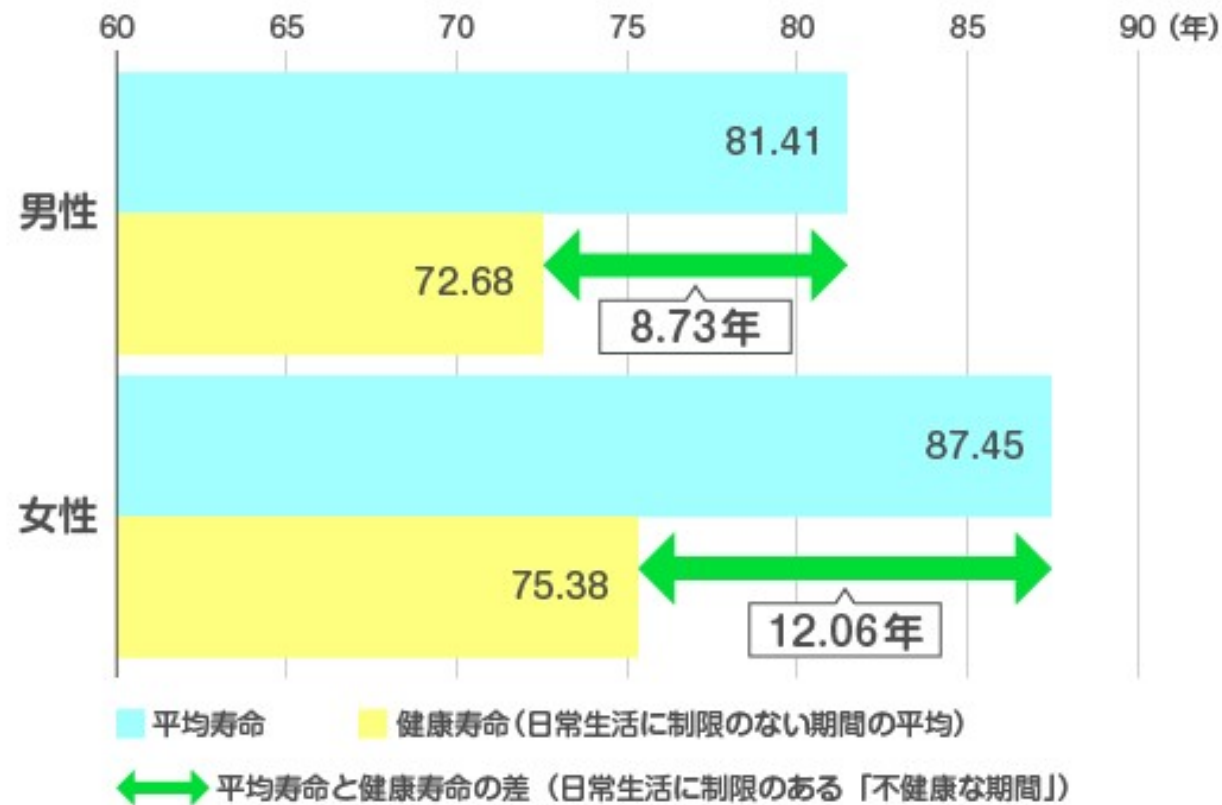
51.6%

80歳で20本以上の歯を
持っている人の割合

8029



平均寿命と健康寿命の差



厚生労働白書より

8020に代わるスローガンは？



8029

「食べる力」は「生きる力」
良質なたんぱく質で
若々しく!

ハチ マル ニ ク
8029
HACHIMARU NIKU



一般社団法人 千葉県歯科医師会 / 千葉県



千葉県PRマスコットキャラクター チームXN 千葉県登録第A1505-3号

バランスの良い食事から健康寿命を延ばし、肉に代表される良質なタンパク質を摂り、口腔機能を維持し、フレイルを予防しようとする取り組みが8029です。

NHK 「きょうの健康」 テキストに

高血圧/目の病気/緑内障ほか/発達障害/皮膚のかゆみ/がんの痛みのガイドライン

NHKテキスト
きょうの健康
 新時代の **高血圧** 対策
 降圧目標が変わった! やっぱり減量!
 10月 2019年
 文字が大きくお読みいただけます

【放送後継テキスト企画】 **ここが知りたい! Q&A**
がんの痛みのガイドライン
目の病気
 緑内障・ドライアイ・結膜炎ほか
 【放送後継テキスト企画】
白内障・加齢黄斑変性
大人の発達障害
 【テキスト企画】 **今から対策!**
冬の皮膚のかゆみ
 9・30日-10・31日
 Eテレ 9-10時 8・30日-9・4日
 放送日時
 Eテレ 9-10時 10・31日 11時35分-11時50分

インタビュー「大淵康一さん」
 歩いてみたい! 貴!

「NHKテキスト きょうの健康」 NHK出版 2019年9月21日発行

能が低下し、社会参加も減って老化がどんどん進行してまいりました。最近、「フレイル」という言葉をよく聞きます。要介護に近づくことをいいます。フレイルになる要因は3つあるといわれています。意欲が低下するなどの精神的弱さ、低栄養や口腔機能の低下などの身体的要因、閉じこもりや孤立などの社会的要因です。フレイルは口の中でも起こります。噛む・飲み込む・しゃべるといった口腔機能の衰えを「オラルフレイル」といいます。オラルフレイルを防止し、自覚的なタンパク質を食べられるようにする。これが「8020」運動の目標です。

それでは、一日にどのくらいタンパク質をとればよいのでしょうか。タンパク質の1日の推奨摂取量は体重1kg当たり1.1〜1.2gとされています。体重50kgであれば50〜60gのタンパク質をとる必要があります。これももともと肉だけでとるとすると、約300gの牛肉を食べなければなりません。牛肉100gに含まれるタンパク質は約17〜20gですから、このよう



砂川 稔
 千葉県歯科医師会会長、中央歯速病院口腔外科、浜松緑道病院、浜松医科大学口腔外科を経て砂川歯科クリニック院長。

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう!

めざせ 8020

歯が元気なら体も元気

第23回

約53gのタンパク質をとるための食材例

朝	鮭(焼き) 70g → 約20g 納豆 50g → 約8g	昼	卵 50g → 約6g 牛乳 180g → 約6g
夜	豚ロース肉(焼き) 50g → 約13g		

タンパク質の量を増やすには、肉に肉を加えたり、牛乳を飲むなど、タンパク質を多く含む食材を組み合わせるとよいです。

楽しく充実した食事ができる。日本歯科医師会が行っている「8020の運動」は、いつまでも自分の歯でおいしく食べるために歯の手入れをしようという運動です。1989年から始まったこの運動の達成率は、今や50%を超えています。そこで、千葉県歯科医師会では歯の数だけでなく口腔機能も維持してしつかりタンパク質をどうとろうという「8020運動」を始めました。「20」とはちぢみ肉のこと。私たちは誰もが、「ピンコロリ」を願っています。そのためには健康寿命を延ばすことが第一です。健康寿命を延ばすためには良質なタンパク質をとる必要があります。高齢になって食事の量が減ると、エネルギーや体の細胞をつつていくタンパク質が不足することがあります。このような、栄養不足によって筋力が衰え、運動機

健康寿命を延ばそう

8020で

肉が好きで、奥さまはわざわざ肉のおいしい店まで車で買って買い出しに一日1回程度、近くの公園を1周1週に1回は近くのデパートで30分ほど軽い運動をしている。運動効果はわからないけれど、バカ話をし始めるのが楽しいね。

最近まで室内装飾の仕事をしていて、家の修繕はお手のもの。傷みかところを見つけては、大工仕事やDIYの仕事なんでもやっています。たまたま、肌の病気があり、天気がよければ、鏡を覗いて、テレビを見るのが楽しく、見ていると案内に姿勢が悪いと注意されるし、こぼしながるも染まらなそうを願った。

肉が好きで、奥さまはわざわざ肉のおいしい店まで車で買って買い出しに一日1回程度、近くの公園を1週1週に1回は近くのデパートで30分ほど軽い運動をしている。運動効果はわからないけれど、バカ話をし始めるのが楽しいね。

最近まで室内装飾の仕事をしていて、家の修繕はお手のもの。傷みかところを見つけては、大工仕事やDIYの仕事なんでもやっています。たまたま、肌の病気があり、天気がよければ、鏡を覗いて、テレビを見るのが楽しく、見ていると案内に姿勢が悪いと注意されるし、こぼしながるも染まらなそうを願った。

今月の8020さん

いくつもの大病を経て ゆっくりのんびり

藤谷 秀夫さん
 年齢：80歳
 歯の数：26本

提供・ 噛むこと研究室 <https://kamukoto.jp/>

いいね!



了解じゃ



ありがとう〜じゃ



またね



LINEのスタンプも
作ったのじゃ!

おつかれじゃ



ど?



じゃ



支度中じゃ



ガーン!



すまんのう



よろしくお願ひ申す



頑張るのじゃ



ペコリ



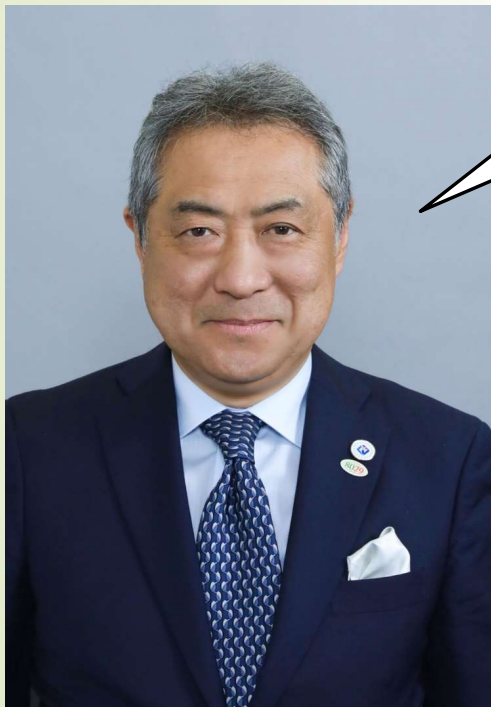
自肅じゃ〜



悲しいのう

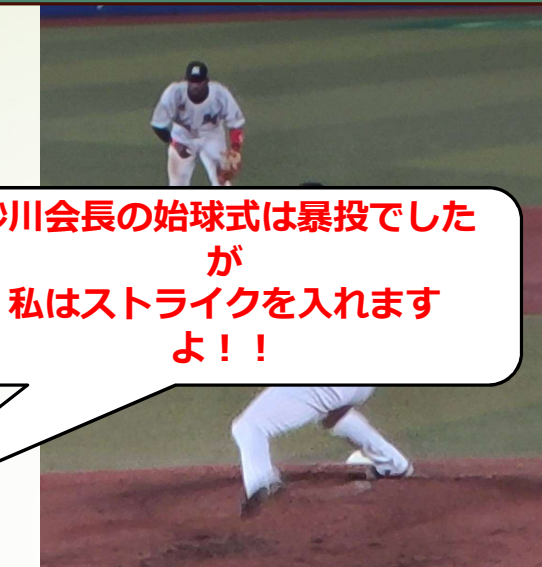


ロッテvsソフトバンク プロ野球公式戦 2024・8・8
千葉県歯科医師会の主催ゲーム「8029デー」



大河原伸浩 会長

砂川会長の始球式は暴投でしたが
私はストライクを入れますよ！！



えっ！マジか！





よく噛むことの効果

- 食物を粉砕することで、胃腸の働きを助ける
- むし歯、歯周病の予防
- 脳の機能を高める
- 肥満の予防に役立つ



若年期

咀嚼機能の育成
口腔習癖の改善
歯列の矯正

ガムを噛む効用

成人期

偏咀嚼の是正
顔貌の改善
口腔機能の維持

高齢期

咀嚼機能の回復
巧緻性の維持
口腔乾燥の防止

+

脳の賦活作用



これは歯を
表しています

緑色は野菜を
イメージ

赤色は肉を
イメージ



この楕円は口
をイメージ

ご清聴ありがとうございました



イメージキャラクター「もぐじい」