

# 教えて! 知って得する 歯の健康マメ知識 ⑱

今回は、歯医者さんなどでよく目にする「8020運動」について、歯科医師に聞いてみました。

**Q** : 8020運動ということばをよく聞きますが、実際どういうものなのかよくわかりません。教えてください。

**A** : 「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)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。愛知県で行われた疫学調査の結果などを踏まえ平成元年(1989年)厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始されました。「8020」のうち「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む(咀嚼)能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。その代表的な調査結果(H16年 国民健康・栄養調査)でどの性・年齢層でも自分の歯が20本以上残っている人の咀嚼状況は良好であることがわかりました。

8020運動が提唱される前には「一生自分の歯で食べよう」という標語がよく使われていましたが「8020」はこれを「数値目標化」したものといえます。健康な歯は健康な生活への第一歩です。いくつになっても楽しく食事をしたいですね。



**問** 健康ふじみ21 歯の健康推進チーム事務局  
住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

## —消費者見守り情報 No.15—

### 訪問販売の次々販売に気をつけて!

訪問販売で高齢者に布団などを次々と購入させるトラブルが後を絶ちません。一人暮らしや判断力が不十分な高齢者などを狙い、強引に契約させる手口が目立ちます。なかには契約書を渡さないばかりか業者名なども明かさず売りつけたり、過去に売りつけた布団等を回収して、足がつかないようにする悪質なケースもあります。

このようなトラブルでは、被害にあったことを恥だと感じたり、業者に対して恐怖心を抱き、誰にも相談せず被害が拡大してしまうことがあります。被害を拡大させず、未然に防ぐためには、身近な人による見守り体制が不可欠です。家の中に不要なものや契約書がないか身近な人が日ごろから気を配りましょう。



**相談** 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 国民生活センター  
消費生活センター岡谷 ☎23-8260

## 3月の納税等

国民健康保険料/後期高齢者医療保険料/保育料  
上下水道使用料/住宅使用料

納期限・振替日は4月2日(月)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。ご利用ください。

**問** 財務課 収納係 ☎62-9123

# 住民だより

2月

■1月15日~2月14日の届出■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	出身地
白鳥 翔	富里
小池 郁江	立沢

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
岸田 美智子	修一	佳代	桜ヶ丘
内川 友輝	武夫	優美子	御射山神戸
名取 充輝	弘晃	真弓	瀬沢新田
すぎやま 山心	史良	義子	富ヶ丘
大坪 拓馬	史明	はるか	瀬沢新田
平出 龍之介	勇太	かす美	葛窪
平出 雄迅	俊英	美保	田端
しまづ 津歩	智宏	道代	富里
なまこ 取蒼	俊一	沙織	若宮
細田 陽生	典史	美沙子	富士見台

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小松 亥子男	75歳	亥子男	富里
齊藤 好典	67歳	好典	烏帽子
野村 ヤスノ	88歳	ヤスノ	富士見ヶ丘
濱 文夫	90歳	志津典	烏帽子
小林 辰寅	83歳	辰寅	葛窪
久保 たづる	86歳	たづる	桜ヶ丘
細川 寛治	67歳	寛治	木の間

## ナチュラルミネラルウォーター 「水自慢1110白谷」製造販売終了

町民の皆様をはじめ、多くの関係団体等のご理解とご協力を頂き2006年よりご愛顧頂いておりますナチュラルミネラルウォーター「水自慢1110白谷」は、2012年3月末日をもちまして製造販売を終了させて頂くことになりました。

富士見町の水環境保全や観光PRを目的に地域限定の製造販売を行い、小中学校の環境保全に関する学習等にも取り上げられ、大切な水資源について広く再認識して頂いたことは一定の成果があったと考えております。

今後は、引き続き貴重な水資源、環境保全についての啓蒙を継続し、更なる富士見町の発展に資する様、取り組んで参ります。これまでのご愛顧に感謝申し上げます。また、販売終了に伴いご不便をおかけし、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解の程お願い申し上げます。



**問** 総務課 企画統計係 ☎62-9332