

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！

「8020よい歯のコンクール」15名が表彰されました！

12月7日(月)、保健センターで「8020よい歯のコンクール」が行われ、80歳以上で20本以上ご自分の歯を保っている15名のかたが表彰されました。

「8020運動」は平成元年から厚生省（当時）と日本歯科医師会により「80歳になっても自

分の歯でおいしく食べることができるよう、20本以上歯を残しましょう」とすすめられている運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

みなさんもぜひ「8020」を目指しましょう。

8020表彰の

みなさんにお聞きしました



◎ご自分の歯が健康で良かったことは何ですか？

・なんでも美味しく食べられます！

◎歯を健康に保つ秘訣は何ですか？

- ・歯間ブラシ、電動歯ブラシを使う
- ・小魚、牛乳などからカルシウムを摂る
- ・定期的に歯科受診を受けている



【関】小泉ヨシ子さん 【阿那志】今井トヨさん・関根タツ子さん・服部貞夫さん 【小茂田】関口 直さん
 【南十条】櫻澤福子さん 【広木】新井 登さん・飯野住代さん・鈴木春夫さん 【駒衣】篠原 有さん
 【中里】飯島清哲さん 【白石】川邊米次さん・高橋 俊さん・堀口 淳さん・松本松江さん

(※字順、五十音順に掲載)

今後の活躍に期待！

美里町「スポーツ賞」表彰を受賞

榊原 晶さん

美里中学校において、スポーツで優秀な成績をおさめたかたに美里町スポーツ表彰を行いました。

今回は、令和元年9月1日から令和2年8月31日の間に行われた大会で、優秀な成績をおさめた1名のかたが受賞されました。

今後ますますのご活躍を期待します。

競技種目	大会実績
中学男子砲丸投げ (5.0kg)	埼玉県大会第2位



三つ葉 健幸ポイント事業

参加者数が人口の **25%** を超えました



～あなたも お得な健幸づくり を始めてみませんか？～

対象者 20歳以上の町民

参加方法 参加申込書を保健センターへ提出
翌年度以降も自動的に参加となります。

実施期間 4月1日～翌年3月31日

参加費 無料

主なポイント項目

項目	ポイント獲得条件	ポイント数
歩数	1日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数を達成	2～15ポイント/日
継続参加	月に1回以上歩数データを送信	100ポイント/月
特定健診など	特定健診・後期高齢者医療健診・職場健診※・学校健診※・人間ドック※のいずれかを受診 (※は保健センターへ健診結果の提出が必要)	1,000ポイント
がん検診など	町の受診券を利用して各種検診などを受診	1つの検診につき200ポイント
改善	体組成測定の結果によりBMIもしくは筋肉率が改善した場合、またはそれらの数値が基準値範囲内の場合	1～1,000ポイント/3か月

■事業の流れ



重要 すでにミムリン健幸ポイント事業へ参加しているかたへのお知らせ

①健診結果を提出しましょう！

令和2年度中に受診した健診や人間ドックの結果を保健センターへ提出すると

1,000 ポイント

獲得することができます。

- 令和3年4月30日(金)までに提出をお願いします。
- 町で実施している特定健診および後期高齢者医療健診については健診結果を提出する必要はありません。

②毎月データ送信をしましょう！

月1回以上歩数のデータ送信をするだけで

毎月 **100** ポイント

獲得することができます。

最大で年間 **1,200** ポイント

獲得することができます。

毎月必ず歩数のデータ送信をしましょう!!

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855