

食べる力は、生きる力。

8 ✦ 0 ✦ 2 ✦ 0

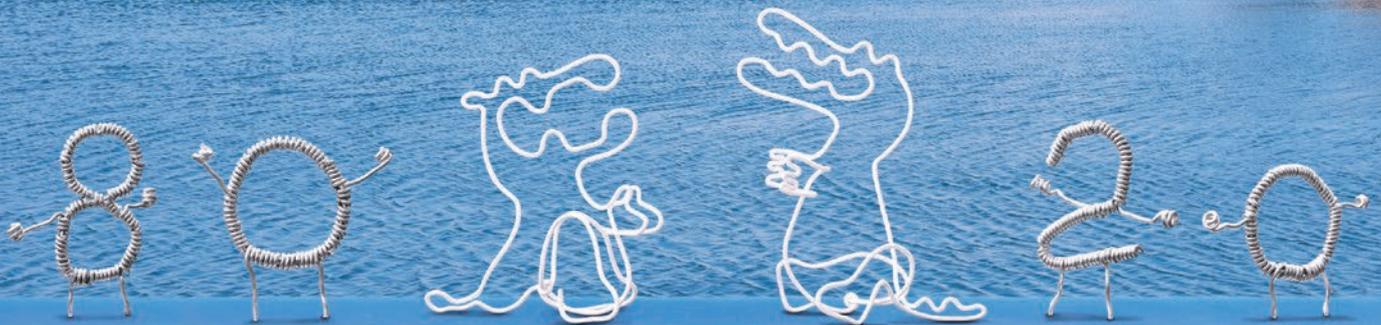
はち

まる

にい

まる

推進・静岡県大会 in 清水



令和5年

12.3 

# 8020推進・静岡県大会 in 清水

## 「食べる力は、生きる力。」

### 抄録もくじ

#### ご挨拶

静岡県知事	川勝平太
静岡県歯科医師会会長	平野明弘
静岡県8020推進住民会議会長	白井嘉尚

#### 日程(プログラム)

.....	4
-------	---

#### 表彰受賞者

.....	5
8020県民表彰(県知事賞)	
公益財団法人8020推進財団理事長賞	
歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」	
歯・口の健康啓発標語コンクール	

#### 活動発表

.....	7
富士市地域保健課食育推進室室長	岩間 美和子
「多様な主体と連携して進める「お口の健康と食育の推進」」	
静岡市清水歯科医師会副会長	望月 亮
「患者さんへの“社会的処方” - みつけてつなぐ歯科の役割」	

#### 講演

.....	9
「元気の源は、よく噛むことから」	
講師：静岡県立大学	
食品栄養科学部栄養生命科学科	
兼 大学院食品栄養環境科学研究院 教授	桑野 稔子

〈主催〉静岡県・静岡県8020推進住民会議(構成団体：公益社団法人静岡県栄養士会/NPO法人静岡県介護支援専門員協会/静岡県教育委員会/静岡県健康づくり食生活推進協議会/公益財団法人静岡県生活衛生営業指導センター/静岡県PTA連絡協議会/公益社団法人静岡県薬剤師会/全国健康保険協会静岡支部/有識者/公益社団法人静岡県歯科技士会/NPO法人静岡県歯科衛生士会/一般社団法人静岡県歯科医師会)

〈後援〉一般社団法人静岡県医師会/公益社団法人静岡県看護協会/一般財団法人静岡県社会保険協会/NHK静岡放送局/静岡新聞社・静岡放送/静岡朝日テレビ/テレビ静岡/静岡第一テレビ/朝日新聞静岡総局/読売新聞静岡支局/毎日新聞静岡支局/中日新聞東海本社

〈協賛〉サンスター(株)



## ご挨拶

静岡県知事 川 勝 平 太

「8020推進・静岡県大会」が開催されますことを心よりお慶び申し上げます。また、皆様には日頃から本県健康づくり行政の推進に格別の御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

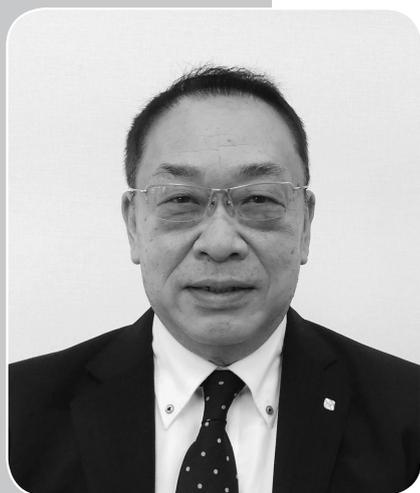
本日、8020県民表彰等の各種表彰を受けられる皆様におかれましては、心からお祝いを申し上げますとともに、この受賞を機に、今後とも地域の8020運動において一層御活躍いただくことを御期待申し上げます。

誰もがいつまでも元気に暮らし続けるためには、運動機能や認知機能と密接な関係がある歯や口の機能を維持することが大変重要です。そのため、本県では、「第2次静岡県歯科保健計画」に基づき、8020運動や在宅歯科医療等を推進するとともに、「オーラルフレイル（口腔機能の低下）」対策に取り組んでいます。今後も、現在策定を進めております次期静岡県歯科保健計画により、生涯にわたる歯や口の健康づくりを更に積極的に進め、県民の皆様が心身ともに健やかで心豊かな生活を送ることができる社会の実現を目指してまいります。

地域での歯や口の健康づくりの推進に当たりましては、8020推進員の皆様をはじめ関係の皆様のお力添えが必要不可欠です。県民の皆様が、食べる喜びや会話する楽しみを実感し、心豊かな生活を送ることができるよう、引き続き、御協力を賜りたくお願い申し上げます。

本年、静岡県は、全国の自治体の中から「東アジア文化都市」に選定され、日本の「文化の顔」、いわば「文化首都」として、日本各地の文化を結集し、国内外に発信してまいりました。本県が持つポテンシャルを最大限に生かし、世界共通の目標であるSDGsのモデル県として、これからも富国有徳の美しい“ふじのくに”を実現するための取組を着実に推進してまいります。

結びに、本大会の運営に御尽力いただきました静岡県8020推進住民会議をはじめ関係の皆様へ深く敬意を表しますとともに、御参加の皆様の御健勝、御活躍を祈念申し上げます。御挨拶といたします。



## ご挨拶

一般社団法人 静岡県歯科医師会

会長 平野 明弘

「8020推進・静岡県大会in清水」が無事に開催されることを大変嬉しく思います。表彰される皆様には、心から御祝いを申し上げますと共に敬意を表します。日頃から歯と口の健康を保つため、皆様の取り組みが立派なお手本となり、地域社会の健康と幸福に貢献されていることを誇りに思います。これからも健康な歯を持ち続け、毎日をお元気に過ごしていただきたいと思っております。

さて、人生100時代となった今、県民の皆様お一人お一人による疾病予防と介護予防のための健康管理が大切です。そのためには、ご自身での健康保持・増進のための行動や生活習慣、ライフスタイルを改善することが今後ますます必要になってきます。その中でも歯と口の健康は私たちの生活の質を決定づける要素の一つと言えるでしょう。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて始まった8020運動は、今年で35年となりました。現在では8020達成者が2人に1人となり、お口の機能の維持である『オーラルフレイル予防』という考え方を加え、健康長寿をサポートしています。歯と口の健康は心身の健康の源であり、オーラルフレイル予防は健康寿命の延伸につながります。しかしながら、この〈オーラルフレイル〉というキーワードは、あまり知られていないのが実情で進展させなくてはならない課題となっております。8020推進団体ならびに8020推進員の皆様には、多くの県民の皆様にも歯と口の大切さとオーラルフレイル予防をご理解していただけるよう引き続きの啓発活動をお願い致します。

結びに、地区保健活動の発表をしていただきます富士市地域保健課 岩間美和子様、静岡市清水歯科医師会 望月亮先生、基調講演講師の静岡県立大学 桑野稔子教授には心から御礼申し上げます。そして、開催にあたりご尽力を頂きました静岡県8020住民会議委員各位、関係者の皆様に感謝申し上げます。これからも静岡県歯科医師会は、8020運動とオーラルフレイル予防を通じて、地域社会に貢献し、健康な未来を築いていくお手伝いをしていくことをお約束いたします。



## ご挨拶

静岡県8020推進住民会議

会長 白井嘉尚

第24回「8020推進・静岡県大会」が、景勝の港清水で開催されますこと心よりお祝い申し上げます。過去3年間にわたって流行の波をくりかえした新型コロナウイルス感染症は、本年5月に5類に以降しましたが未だ完全な収束にはいたっておりません。そのため今回も清水テルサ会場とYouTubeライブ配信を組み合わせたハイブリッド方式で開催されることになりました。そのような準備にあたって様々な調整にご尽力くださいました関係各位に、この場をかりて厚く御礼を申し上げます。

さて、私たちはコロナ禍を経て日々の暮らしの大切さを改めて思い知ることとなりました。そしてその日常は、何よりも平和によって支えられ、また一人ひとりの日々は心身の健康によって保たれています。

私は長年、静岡大学で美術分野を担当してきた者です。歯科や保健については全くの門外漢に他なりません。しかし2011年にこの住民会議の委員となり、また県大会に参加させていただくなかで、「80歳になっても20本以上の自分の歯を持つ」ことと健康長寿との密接な関係を、その達成者に接することで実感するようになりました。またその達成者の割合が、この運動が始まった1989年にはおよそ5%だったのに対し、2016年には50%を超えたとのこと。まさに目覚ましい成果といえましょう。この運動を立ち上げた諸賢の先見の明と、地域で地道に普及活動を行なわれた推進員の皆さまに敬意を表したいと思います。

そのような成果を踏まえ、静岡県における8020運動は2016年度から「オーラルフレイル(口腔の虚弱)予防」という新たな目標に向かって歩み出しました。それは高齢者の健康に関する研究の進展と医科歯科連携の流れのなかで、口腔の健康が全身の健康を維持するための「最上流部」と明確に位置づけられたことを具現化するものです。

本大会のテーマは「食べる力は、生きる力。」です。その意味で、静岡県立大学教授の桑野稔子氏による講演、「元気の源は、よく噛むことから」は、歯の口の健康と、全身のフレイル予防との深い関係について学びなおす絶好の機会になることでしょう。また、地区活動発表の富士市地域保健課の岩間美和子氏による食育活動の報告と、静岡市清水歯科医師会の望月亮氏の発表も見逃せません。

本大会が、参加していただいた皆さまにとって有意義で、また楽しい大会になり、そこで得た知識や交友を持ち帰っていただければ幸いです。

# 日 程 (プログラム)

司 会 静岡市口腔保健支援センター所長  
静岡県歯科技工歯会副会長

小 畑 充 彦  
片 山 知 暁

## 14:00 開 会

開会の辞 静岡県8020推進住民会議会長  
挨拶 静岡県健康福祉部長  
静岡県清水歯科医師会副会長  
表彰

白 井 嘉 尚  
八 木 敏 裕  
田 村 史 之

## 15:10 活動発表

- 富士市地域保健課食育推進室室長  
「多様な主体と連携して進める「お口の健康と食育の推進」」
- 静岡市清水歯科医師会副会長  
「患者さんへの“社会的処方” — みつけてつなぐ歯科の役割」

岩 間 美和子 氏  
望 月 亮 氏

## 15:40 講 演

「元気の源は、よく噛むことから」  
静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科  
兼 大学院食品栄養環境科学研究所 教授

桑 野 稔 子 教授

## 16:45 閉 会

閉会の辞 静岡県歯科医師会副会長

山 田 秀 司

# 各表彰・受賞者

(敬称略)

## ● 8020県民表彰(10名)

函南町  
★長 島 弘 光 (87歳)  
焼津市  
鈴 木 吉 雄 (81歳)  
牧之原市  
萩 原 幾 江 (90歳)  
湖西市  
外 西 のぶ子 (81歳)

裾野市  
渡 邊 捷 司 (84歳)  
藤枝市  
塚 本 憲 男 (81歳)  
袋井市  
水 谷 朝 夫 (86歳)

富士市  
原 弘 次 (81歳)  
島田市  
宮 村 相 司 (82歳)  
浜松市  
宇 田 誠 子 (82歳)

年齢は令和5年4月1日現在

### 8020県民表彰(県知事賞)

\*県内にお住まいの80歳以上の元気な8020達成者を各地区から推薦していただき、上位10名を表彰します。この中で最高得点者が「県知事賞」(★印の方)を受賞します。

## ● 公益財団法人 8020推進財団理事長賞(10名)

伊豆市  
上 野 智壽子 (80歳)  
富士宮市  
井 上 亨 (80歳)  
藤枝市  
伊 藤 真 一 (80歳)  
浜松市  
小和田 孝 子 (80歳)

清水町  
松 永 武 人 (80歳)  
静岡市  
浅 見 裕 康 (80歳)  
島田市  
森 下 美智代 (80歳)

富士市  
直 江 靖 (80歳)  
焼津市  
松 浦 育 男 (80歳)  
牧之原市  
内 藤 隆 士 (80歳)

年齢は令和5年4月1日現在

### 公益財団法人 8020推進財団理事長賞

\*県内にお住まいで審査基準日の年齢が「80歳」の元気な8020達成者を各地区から推薦していただき、上位10名を「8020推進財団理事長賞」として表彰します。

### 8020(ハチマルニイマル)運動とは

8020運動が提唱されて34年。歯や口から始まる健康づくりとして「ハチマルニイマル運動」は定着してきました。80は高齢を表し、20はしっかり噛める20本の歯を意味します。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています。

よく噛める歯や口を保ち、心豊かに健康で質の高い生活を生涯保つためにも、若いうちからお口の管理が必要です。「8020」はそんな健康づくり運動のスローガンです。

## ● 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール「最優秀賞」(5名)

幼稚園・保育園の部

石山 莉依子(5歳)  
(きらきら保育園 掛川市)

小学校低学年の部

水野 蘭(小2)  
(島田市立島田第四小学校)

小学校高学年の部

遠藤 結輝(小5)  
(富士宮市立黒田小学校)

中学校の部

澤島 わかば(中2)  
(牧之原市立榛原中学校)

特別支援学校の部

平野 結都(小3)  
(沼津市立今沢小学校育成学級)

### 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

\* 県内19郡市区歯科医師会において、園児、生徒から応募された図画ポスターの中から優秀な作品を推薦いただき、本会審査会にて各部門の各賞を選出。最優秀賞に選ばれた作品を表彰します。

## ● 歯・口の健康啓発標語コンクール「最優秀賞」(1名)

松下 颯真(小5)  
(浜松市立大平台小学校)

### 歯・口の健康啓発標語コンクール

\* 県内19郡市区歯科医師会において、生徒から応募された標語の中から優秀な作品を推薦いただき、本会審査会にて最優秀賞に選ばれた作品を表彰します。

# 活動発表

## 多様な主体と連携して進める「お口の健康と食育の推進」

富士市地域保健課食育推進室 室長 岩間美和子

### 【はじめに】

富士市は、平成19年、食育基本法に基づき、学識経験者・公募市民・関係機関・団体の代表等で構成される「富士市食育推進会議」を設置し、平成21年3月に「富士市食育推進計画」を策定しました。(令和5年度末には、第4次計画を策定する予定です。)

平成21年4月より本計画に基づいた食育の推進に当たり、学識経験者・食育関係団体の代表等で構成される富士市食育推進事業実行委員会を設置し、食育啓発事業を実施しています。

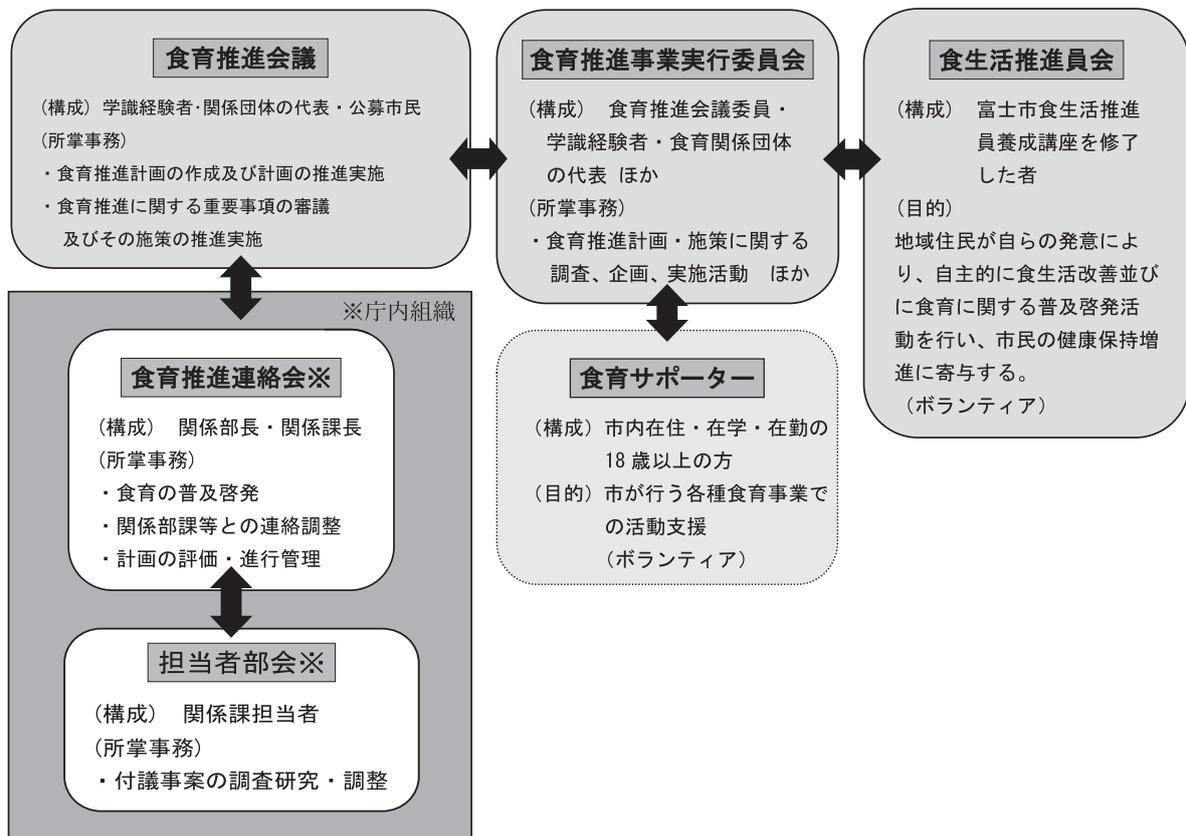
### 【お口の健康と食育の推進】

毎日の食生活は、心身の健康に大きく関係しています。そして、その食生活を維持するための基盤となるのが、「お口の健康」です。「富士市食育推進計画」は、基本施策の1つに、「食生活を維持するための歯と口の健康増進」を掲げ、歯科検診や歯周病検診、ブラッシング指導等の取組を実施しています。

### 【多様な主体との連携】

富士市は、食育の推進に当たり、下記の推進体制を構築し、富士市歯科医師会を初め、富士市医師会、大学教授、校長会、健康福祉センター、富士市商工会議所、J Aふじ伊豆、マックスバリュ東海、国際ソロプチミスト富士、ふじのくに学校給食を考える会、福祉推進会、幼稚園、保育園、小中高等学校、富士市PTA連絡協議会、富士市食生活推進委員会等、多様な主体と連携し、様々な事業を展開しています。

### 【推進体制】



## 8020県大会実践報告

### 「患者さんへの“社会的処方” - みつけてつなぐ歯科の役割」

静岡市清水歯科医師会 望月 亮

年齢を重ねるにしたがって、多くの高齢者の方々が日常生活を送るのに助けを必要な状態になっていくのは、ある程度は仕方のないことです。しかし一方で、いくつになっても身の回りの生活を自立して送ることができる方々が多くおられます。昔のことばで言えば「矍鑠-かくしゃく-とした」方々です。こうした「年を重ねても元気な、矍鑠とした高齢者」が増えてくれることこそ、多くの国民の願いであると言えます。

わたしたち歯科医療職が主に診ているお口というのは、消化器官であると同時にじつは鋭敏な感覚器官でもあります。また多くの歯科診療所は予防を重視した診療、しかも時間予約制の診療を行っています。つまり歯科は患者さんの日常的な変化に気付きやすく、豊富な発見機能を備えていると言えるのです。こうしたお口の状態が急激な悪化することは認知症状の兆し、あるいは家庭環境の変化などによる精神状態の変調などを反映します。このような場合には歯科医療職自身が、その方の支援の必要性に気づき、適切な支援先につなぐ機能を発揮することになります。

社会でストレスや孤立などを感じている人が増えています。そのような方々に対し「医師が」薬の代わりに患者団体などコミュニティの資源などを紹介することで、その人に生きがいや社会参加の機会などを持ってもらい、このような行動が「社会的処方」と呼ばれ、注目され始めています。お薬の代わりに元気のもとを提案する考え方、とでも言えましょうか。

医療職が患者さんの生きづらさをいち早く発見し、適切な支援につなぐ機能を発揮させるという点で、この社会的処方は上記の歯科医療職の特徴にピッタリ当てはまります。

本日の演者の所属する清水区歯科医師会は、国が2022年度に試行した「社会的処方運用モデル事業」に採択されました。全国7採択地区の中で、静岡市を除く他地区は県や郡市の医師会が関与する事業でした。歯科による事業採択はうちら静岡だけです。本日のお話では、「矍鑠とした高齢者」を見つけ育てるために、私たち歯科医療職が行った奮闘と結果をお話いたします。ちょっとヨソでは聞けないお話の数々、どうぞ楽しみにお聞きください。

# 講演

## 元気の源は、よく噛むことから

静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科  
兼 大学院食品栄養環境科学研究所 教授

くわのとしこ  
桑野稔子



子どもの頃に「よく噛んで食べなさい。」と家族から言われたものです。この言葉は、ただ単に「よく噛む」ことが口腔内の健康管理だけではなく、私達の全身の健康管理にも重要であることがわかってきました。本講演では、「よく噛む」ことが以下の身体、脳、心の健康に及ぼす影響について、先ずはお話したいと思います。

### 1. 身体健康

よく噛むことで肥満解消・予防に効果的であることも確認されています。よく噛むと早食いを防止し、満腹感が得られることから食べすぎを防ぎます。また、よく噛むことで、エネルギー代謝が促進し、腹部脂肪が減少することも私の研究からも確認されています。

### 2. 脳健康

成長期における咀嚼刺激の低下は、記憶・学習機能を障害する可能性が報告（マウスモデルの研究）されています。また、高齢者においては、よく噛むことで、脳の記憶をつかさどる海馬の神経活動が増強し、認知症の症状と深い関係のある脳の前頭前野の活性化が起こり、認知症予防になることも明らかになっています。

### 3. 心の健康

プロのスポーツ選手が試合前にガムを噛んでいる風景をよくTVで見ることがありますが、この行為も試合前の急性ストレスを緩和させているのです。また、咀嚼能力の高い人は、ストレスを受けてもすぐに安静状態に回復し、ストレス耐性があることも私の研究から確認されています。

このように、よく噛むことは、全身の健康を保つことが明らかですが、現代の食環境は、柔らかくて噛み応えの少ない食物が多いのです。その為、私達がよく噛む食生活を実行することは容易ではありません。意識して噛み応えのある食物を摂らないとよく噛む食生活は難しいのです。そこで、皆さんの普段の食事を工夫することで、噛み応えがアップする方法についても講演にてご紹介いたします。

よく噛むことは、全身の健康の基盤であり、いきいき長寿の秘訣ですね。元気の源は、よく噛むことから！

## 略歴

桑野稔子（くわの・としこ）

静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科（兼 大学院食品栄養環境科学研究所） 教授

2007年4月より、静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科（兼 大学院生活健康科学研究科食品栄養科学専攻）准教授、2014年12月から同教授。管理栄養士。専門は、栄養・健康教育、実践栄養学。また、2017年4月から2023年3月まで栄養生命科学科長を務める。学外では、文部科学省 大学設置・学校法人審議会（大学設置分科会）専門委員、厚生労働省 管理栄養士国家試験委員、静岡市食育推進会議委員（会長）等の委員を務める。咀嚼に関する著書には、「咀嚼の本2－ライフステージから考える咀嚼・栄養・健康－」、「咀嚼の本3－噛むことの大切さを再認識しよう－」（口腔保健協会）等がある。また、本年6月には、NHK「あさイチ」で桑野らの咀嚼に関する研究の紹介も放送された。

# MEMO

---

---

---

---

---

---

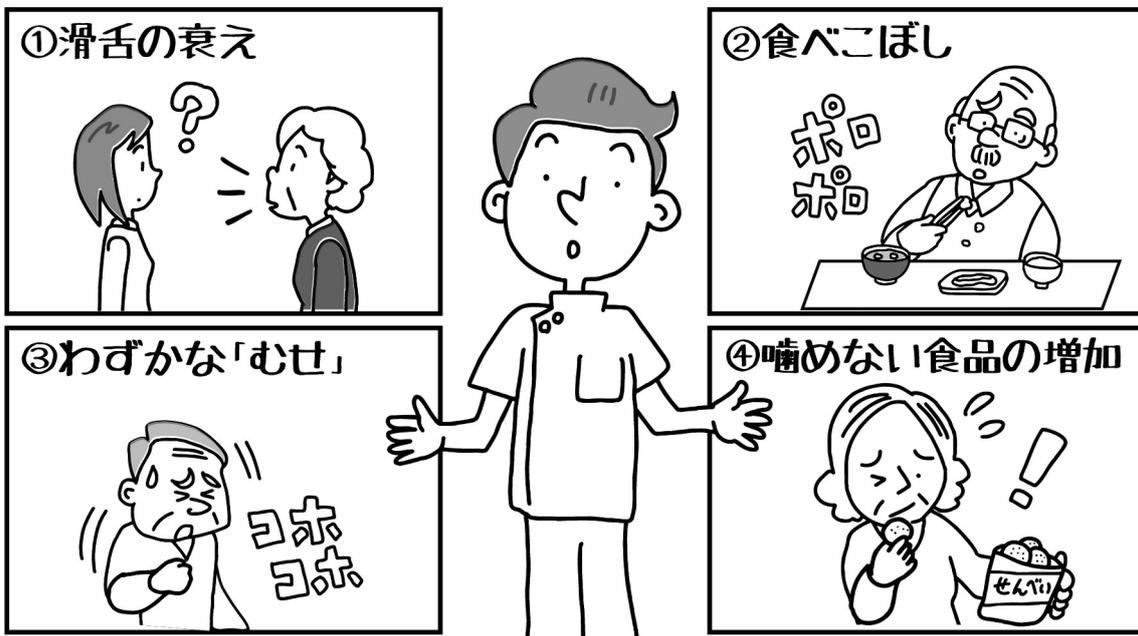
---

---

---

---

## 「オーラルフレイル」ってこんな症状



フレイルとは、健康から要介護に至る過程の中で、「①身体」、「②こころ」、「③社会性」の衰えが多面的に表れてくる状態を呼びます。オーラルフレイル（お口の衰え）はこのフレイルの初期段階（プレフレイル）にみられる症状で、「滑舌の衰え、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加」などの症状が特徴であり、適切な対応を行うことにより健康で元気な状態に戻ることが可能であるとされています。健康長寿のためにはオーラルフレイル予防による「栄養（食・口腔機能）」の改善や、「身体活動（運動など）」、「社会参加（就労、余暇活動、ボランティアなど）」が重要です。

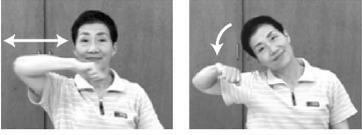
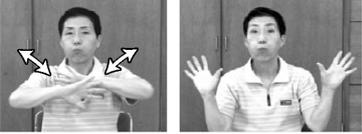
# 8020サンバ体操

高齢者篇(座っても立っても可)

使用曲：8020健康サンバ

体操振付け・解説：矢崎 昭子(静岡県リズムムーブメント研究会会長)

監修：日本大学歯学部 摂食機能療法学講座 植田耕一郎教授

歌詞	振付け	歌詞	振付け
♪ [イントロ]	 1 両肘を曲げて上下に動かす 肩の高さに肘を上げ(1・2)下ろす(3・4) 4回繰り返す	2. 前歯が1本 (前歯が1本) 抜けてるね (抜けてるね)	[3-1] の振付け
サンバ サンバ 健康 サンバ きょうも お口は さわやか	 2 1 右手で縦歯磨きの動きをしながら 右へ上体を捻る(1~3) 拍手(4) 左手で同様に(5~7) 拍手(8) 繰り返す 右手(1~4) 左手(5~8)	奥歯が1本 (奥歯が1本) むし歯だね (むし歯だね)	[3-2] の振付け
目元千両 口元萬両 ハチマルニイマル~	 2 1 2 右手で横歯磨きの動きをし(1・2)、 2回目肘を引いたとき首を横にまげ 耳を肩に近づける(3・4) 左手で同様に(5・6)(7・8)	ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたでしょ (泣いたでしょ)	[3-3] の振付け
{間 奏}	 2 1 3 指を開いて口の前で手首を内・内・外 (イナイナイナイバー) 口元閉じて頬膨らませうがい動き (1・2・3・4) 3回繰り返す	むし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけーるー (やっつけーるー)	[3-4] の振付け
1. 食べるうれしさ (食べるうれしさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 1 右手を伸ばし手首を立てて肩の高さ で左から右へ(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両手を肩の高さで、前方から交差 させ手首を立てて振りながら横に 開いていく(手はバイバイ)(1~8)	唄おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか	[2-1] の振付け
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 2 右腕を伸ばして左から右へ山を書い て回す(1~4) 左腕も同様に(5~8) 両腕を上から左右に、手首をしゃっ かりひねりながら キラキラさせて下ろしてくる(1~8)	歯磨き 上手に ハチマルニイマル	[2-2] の振付け
噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)	 3 1 3 両手を腰に、背中を伸ばし上体を前 に 倒し、右足膝を伸ばしてかかとを付 く 口は閉じて突き出す(1・2)足も体も 戻す口は閉じてにっこり(3・4) 左足で繰り返す(5~8)	{間 奏}	[2-3] の振付け
話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 3 1 4 背筋を伸ばして両手を前にパーと 同時に右足かかと押し出し腿上げ る口は大きく開けて(パー)(1・2)、 手は肩前に戻してグー(3・4) 左足 でも同様に(5・6)(7・8) 繰り返す(1~4)	サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 笑顔は さわやか	[3-1] の振付け
オーレ オレ 健康 サンバ 今日も愉快地楽しく	[2-1] の振付け	定期健診 GO GO GO ハチマルニイマル~	[3-2] の振付け
8020 (ハチマル ニイマル)	[2-2] の振付け	オーレ オレ 健康 サンバ 今日もお口はさわやか	[3-3] の振付け
健康 サンバ!	[2-3] の振付け	8020 (ハチマルニイマル) 健康 サンバ!	[3-4] の振付け
		踊ろう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快地 楽しく~	[2-1] の振付け
		噛めば 万年 カメカメダイエット!	[2-2] の振付け
		健康 サンバ! 健康 サンバ!	[2-3] の振付け
		エンディング 	両手を膝の上に置いて かかとでリズムをとって タイミング良く両手を上 に開いて決めのポーズ!



制作：静岡県8020推進住民会議  
連絡先：一般社団法人 静岡県歯科医師会 〒422-8006 静岡県駿河区曲金3丁目3番10号  
TEL. (054) 283-2591 FAX. (054) 283-3590



# 「8020推進・静岡県大会」の歩み

## 〈第1回〉

日 時	平成13年3月29日(木) 13:30～
会 場	グランシップ 中ホール
記念講演	「スポーツからみた噛むことの大切さ」 広瀬 哲朗 プロ野球解説者 「みんなではぐくもう お口の健康」 安井 利一 明海大学歯学部教授
座談会	テーマ 「食べる・話す・生きる -歯の力-」 パネラー 広瀬 哲朗 安井 利一 久保田 敬子 (SBS学苑講師) 水野 涼子 (SBSアナウンサー) 進 行 大久保 満男
大会宣言	静岡県立袋井高等学校生徒 2名 (健康優良校代表)

## 〈第2回〉

日 時	平成13年9月1日(土) 13:30～
会 場	ツインメッセ (静岡県歯科医学・保健大会合同開催)
テ ー マ	「8020への道」 ～医療と保健からのアプローチ～
基調報告	山下 陽子 静岡県栄養士会会長 静岡県健康づくり食生活推進連絡協議会会長 海野 フミ子 静岡市農協女性部長 田中 信子 静岡県教育委員会体育保健課保健給食班長 佐藤 保 岩手県歯科医師会常務理事
座談会	テーマ 「食と健康を考える」 -8020をめざして- パネリスト 山下 陽子・杉山 祐子・海野 フミ子・田中 信子・佐藤 保 アドバイザー 池主 憲夫 日本歯科医師会地域保健委員会委員長 中村 宗達 静岡県健康増進室室長 大久保 満男 静岡県歯科医師会会長

## 〈第3回〉

日 時	平成14年11月9日(土) 10:00～
会 場	静岡市民文化会館 大ホール (全国歯科保健大会合同開催)
テ ー マ	「開こう健康長寿への扉」 ～8020運動推進特別事業の成果と～
特別講演	「食生活と歯の健康 ～食べて噛んで生きる～」 松谷 満子 日本食生活協会会長
活動報告	今澤 智子 由比町健康づくり食生活推進協議会会長 岡本 巳代 藤枝市健康づくり食生活推進協議会会長 川島 あつ江 福田町健康づくり食生活推進協議会会長

<第4回>

日 時	平成16年3月6日(土) 12:00～
会 場	静岡市民文化会館 中ホール
テ ー マ	「語ろう健康長寿への道」 ～私たちの8020運動～
特別講演	「今こそ食育を ～いい歯 いい顔 いい人生～」 砂田 登志子 食生活・健康ジャーナリスト
活動報告	岡本 巳代 藤枝市健康づくり食生活推進協議会会長 三島市8020推進員 「ジュゲムの会の仲間たち」 (寸劇)
座 談 会	テーマ 「私たちの8020運動」 -食育と健康づくり- パネリスト 砂田 登志子・岡本 巳代 アドバイザー 大久保 満男静岡県歯科医師会会長

<第5回>

日 時	平成17年1月27日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「生涯にわたる健康づくり」 ～広げよ8020の輪～
推進員報告	渡辺 照子 沼津市8020推進員 川村 平和 田方歯科医師会会長 青崎 美代子 大仁町歯周病対策プロジェクト会議会長 原 明美 大仁町健康福祉課係長
8020童話 紙芝居上演	「迷子になった前歯」 作：土屋有加 作画：根子明里（静岡文化芸術大学3年） 朗読：平野ますみ
シンポジウム	パネラー 水鳥 寿思 体操選手：アテネ五輪金メダリスト 溝口 紀子 県立大学短期大学部助手：バルセロナ五輪銀メダリスト コーディネーター 大久保 満男 静岡県歯科医師会会長

<第6回>

日 時	平成18年3月9日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「噛んで元気で幸せに」 ～8020健康の予感～
推進員報告	鈴木郁夫・南方 甫 三島市歯科医師会・三島市8020推進員会 五井 卓 静岡歯科医師会 池谷貴子・鈴木香賀 浜松市子育て支援センター・ころころねっと浜松
歯ミング体操	伊豆の国市8020推進員
講 演	「和食の底力」 小泉 武夫 東京農業大学教授

<第7回>

日 時	平成19年1月25日(木) 13:00～
会 場	静岡市民文化会館 中ホール
テ ー マ	「楽しく おいしく 健康長寿」 ～8020の微笑み～
推進員報告	青崎 美代子 伊豆の国市歯周病予防対策委員会 会長 南方 甫 三島市8020推進員会 会長
8020童話 紙芝居上演	「ゆびきりげんまん」 作：平野ますみ 作画：松浦亜矢子（静岡文化芸術大学3年） 語り：平野ますみ
8020 サンバ体操	8020三島市8020推進員 矢崎 昭子 静岡県リズムムーブメント研究会会長
講 演	小泉 武夫 東京農業大学教授 「老いを防ぐ食生活」

<第8回>

日 時	平成20年2月21日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 会議ホール「風」
テ ー マ	「歯科が拓く地域の健康」 ～8020で健口長寿～
推 進 報 告	中田 邦夫 伊豆の国市歯周病予防対策委員会 中村 清徳 賀茂歯科医師会会員 西島 奉一 駿東歯科医師会会員 服部 徹 島田市健康福祉部健康づくり課医長 ※14市町より活動状況を紙上にて報告
講 演	小椋 正之 厚生労働省医政局歯科保健課 歯科保健医療調整官 「歯がささえる豊かな高齢社会」
落 語	桂 九雀・林家 花丸

<第9回>

日 時	平成21年1月29日(木) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「口からはじめる健康づくり」～地域みんなが8020～
推進員報告	大井 通 榛原歯科医師会会員 川平 寧子 三島市歯科医師会会員 ※37市町より活動状況を紙上にて報告
8020童話 紙芝居上演	「ミュータンス星の陰謀を打ち砕け」 原作：久永幸乃 作画：県立三島南校等学校美術部 語り：三島市8020推進員会
特別講演	永山 久夫 食文化史研究家・西武文理大学客員教授 「元気で長生きするための100歳食入門」

<第10回>

日 時	平成22年1月16日(土) 13:00～
会 場	富士市民文化会館（ロゼシアター） 中ホール
テ ー マ	「みんなで目指そう 8020歯の健康」
基 調 講 演	平田 幸夫 神奈川歯科大学社会歯科学講座 歯科医療社会学教授 「さあ、広げよう 8020推進からの快適な生活の輪」
シンポジウム	健康ふじ21推進シンポジウム テーマ 「みんなで目指そう 8020歯の健康」 コーディネーター 飯嶋 理 静岡県歯科医師会長 平田 幸夫 講師 パネリスト 近藤 正明 富士市歯科医師会（歯科医師） 後藤みはる 学校法人博学園 須津幼稚園（幼稚園教諭） 井上 朋子 静岡県農業団体健康保険組合（保健師） 植松 明 8020達成者（富士市）

<第11回>

日 時	平成23年1月22日(土) 13:00～
会 場	掛川市生涯学習センター
テ ー マ	「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
8020 サンバ体操	「掛川市乳幼児センター すこやか」園児のみなさん
基 調 講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
会場まるごと 「8020なぞなぞ 大会」	出演 8020達成者（掛川市＝小野喜代子、菊川市＝竹内朔男、御前崎市＝榎林 博） 掛川市保健活動推進委員会 菊川市フッ素サポーター「チーム菊川」 御前崎市健康づくり食生活推進協議会 小笠掛川歯科医師会 袴田和彦 講演会講師 宝田恭子
大会宣言	松井 三郎 掛川市長 太田 順一 菊川市長 石原 茂雄 御前崎市長

<第12回>

日 時	平成24年2月4日(土) 13:00～
会 場	三島市民文化会館
テ ー マ	「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
8020 サンバ体操	
基 調 講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「8020で美しく年齢（とし）をかさねる」
推 進 報 告	三島市 三島8020推進委員会、三島市立徳倉幼稚園児の皆さん 伊豆の国市 伊豆の国市歯周病予防対策委員会会長 竹内 慎一郎 裾野市 裾野市8020推進員（志村稀由） 清水町 清水町8020推進員（古田美保子・三枝照代）

<第13回>

日 時	平成25年1月24日(木) 13:00～
会 場	アクトシティ浜松「中ホール」
テ ー マ	「ハッピースマイル8020 ～健康づくりはお口から～」
8020 サンバ体操	
8020 活動報告	谷町 光子 J Aとびあ浜松女性部 湖西地区支部長 岡本 正枝 浜北の健康をささえる会「すこやか」会長
講 演	宝田 恭子 日本アンチエイジング歯科学会常任理事 「相手と自分を大切にできる笑顔レッスン」

<第14回>

日 時	平成26年2月15日(土) 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	「食べる力は 幸せ力 ～ふじのくにかから 広げよう 8020～」
8020 サンバ体操	浜松歯科衛生士専門学校 (DVD)
8020 活動報告	鳥田市健康づくり課 鳥田市のむし歯予防対策 牧之原市健康推進課 歯みんぐ(8020推進員)活動報告
パネルディス カッション	青山 旬 栃木県立衛生福祉大学 副校長・歯科技術学部長 菅野 直之 日本大学歯学部 歯科保存学第Ⅲ講座 准教授 中島 徹 静岡県歯科医師会 8020運動推進部員 赤堀 仁則 静岡県歯科医師会 8020運動推進部員

<第15回>

日 時	平成27年2月8日(日) 13:00～
会 場	プラサヴェルデ コンベンションホールB (沼津市大手町1-1-4)
テ ー マ	「ふじのくにかから 広げよう 8020」
8020 サンバ体操	
8020 推 進 活 動 報 告	沼津市8020推進員 原 明子 裾野市8020推進員 志村稀由 長泉町8020推進員 (長泉町健康増進課)
講 演	實川 欣伸 登山家(沼津市在住) 「生涯の師 富士山」 山本 龍生 神奈川歯科大学 准教授 「歯の健康は健康長寿の源」

<第16回>

日 時	平成28年2月7日（日） 13:00～
会 場	下田市民文化会館 大ホール
テ ー マ	「ふじのくから 伝えよう 未来に続く 健口づくり」 ～開国のまちから 広がる 8020～
8 0 2 0 推 進 活 動 報 告	静岡県立下田高等学校 南伊豆分校 「笑顔を創造できる食の開発」 河津町立東小学校 「生涯にわたって健康な生活を送るために」 劇団「カキヌマ」 人形劇「ブルーメンの音楽隊」
講 演	北折 一 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 「ガッテン流！ 楽しんで健康長寿 ～ワッハッ歯～」

<第17回>

日 時	平成28年11月27日（日） 13:00～
会 場	グランシップ 交流ホール
テ ー マ	口はいのちの入り口 こころの出口 ～たのしく食べて ふせごうオーラルフレイル～
8 0 2 0 活 動 報 告	三島市8020推進委員会 8020童話紙芝居「まんまるやまのはみがきパトロール」 静岡県歯科医師会 スマイル健口体操
講 演	木苗 直秀 静岡県教育委員会教育長・静岡県立大学名誉教授 「子供の健康・大人の健康を考える」
シンポジウム	シンポジスト 坪井 厚 静岡県栄養士会会長 〃 木苗 直秀 静岡県教育委員会教育長・静岡県立大学名誉教授 〃 土屋 厚子 静岡県健康福祉部健康増進課課長 座 長 柳川 忠廣 静岡県歯科医師会会長

<第18回>

日 時	平成29年11月5日（日） 13:00～
会 場	島田市民総合施設「プラザおおり」（島田市中央町5-1）
テ ー マ	ふせごうオーラルフレイル 渡ろうながいきの橋
活 動 発 表	島田市立初倉中学校 健康づくりってこんなに楽しい ～オリジナルキャラクター「ヘルッシー」と取り組む学校保健～ 島田市健康づくり食生活推進協議会 「具だくさん島田汁」を通した食育と8020推進員活動
講 演	北折 一 元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター 「ガッテン流！ お口のおとろえ予防法 ～おいしく食べて健康長寿～」

<第19回>

日 時	平成30年11月11日(日) 13:00～
会 場	グランシップ 会議ホール「風」
テ ー マ	はじめようオーラルフレイル予防 ～お口の機能から健康寿命へ～
活 動 発 表	静岡県健康増進課 全国健康保険協会静岡支部 健康保険組合連合会静岡連合会 静甲株式会社(事例報告)
基 調 講 演	小玉 剛 日本歯科医師会常務理事 「健康長寿延伸に向けたオーラルフレイルへの取り組み」
ディスカッション	パネリスト 小玉 剛 日本歯科医師会常務理事 〃 土屋 厚子 静岡県健康福祉部理事 〃 長野 豊 全国健康保険協会静岡支部支部長 〃 鈴木 哲夫 健康保険組合連合会静岡連合会常務理事 座 長 柳川 忠廣 静岡県歯科医師会会長

<第20回>

日 時	令和元年11月17日(日) 13:00～
会 場	裾野市民文化センター 「大ホール」
テ ー マ	ふじのすそのからひろげよう8020の輪 「すぐにはじめようオーラルフレイル予防 「そ」れが長生きの秘訣 「の」ばそう健康寿命
活 動 発 表	清水町保健委員OB会・8020推進員 小山町健康増進課 裾野市健康推進課 長泉町8020推進員
講 演 落 語	三遊亭楽之介 落語家 「笑いとその種類」「関取千両轢り」

<第21回> WEB開催

日 時	令和3年2月21日(日) 13:00～
会 場	静岡市民文化会館「中央ホール」
テ ー マ	口からはじめる健康管理 「8020で健康生活を送みましょう」
活 動 発 表	静岡市：静岡市健康づくり推進課 「静岡市における歯と口の健康づくり～これまでとこれから～」 富士市：富士市地域保健課 「ご近所さんの運動教室」活動の支援 ～高齢者の通いの場への医療専門職の派遣～
講 演	今井一彰 みらいクリニック院長(福岡市開業) 講演 「免疫力を劇的に上げる新型コロナ時代のセルフケア 4つの愛(I)で元気良く」

〈第22回〉オンライン開催

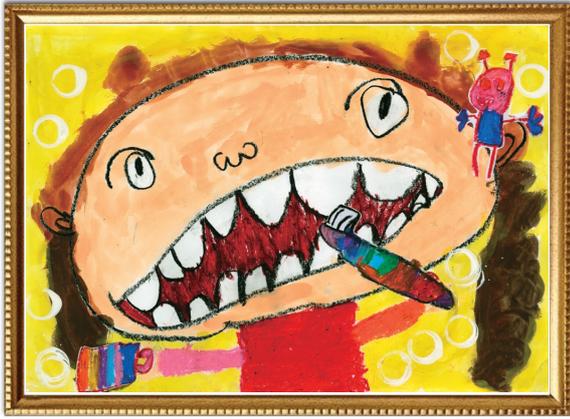
日 時	令和3年11月7日(日) 13:00～
会 場	えんてつホール(浜松市中区旭町12-1)
テ ー マ	口腔ケアで免疫力アップ ～みんな みんな 元気なお口～
司 会	坪井 厚 静岡県栄養士会会長 渡辺 良子 静岡県健康づくり食生活推進協議会
活 動 発 表	伊藤 梓 浜松市口腔保健センター 所長 「浜松市で実施している「口を育む教室」について」 小粥江利子 歯科衛生(浜松市) 「自分で守ろうお口の健康 ～歯科医院での取り組み～」
講 演	槻木恵一先生 神奈川歯科大学副学長 「健康のためのケアのレベルアップは唾液にあり！」

〈第23回〉オンライン配信併用

日 時	令和4年11月20日(日) 13:00～
会 場	グランシップ 会議ホール「風」
テ ー マ	オーラルフレイル予防でいつまでも 若く! 美しく!
司 会	甲賀 雅章 (株)シーアイセンター 代表取締役ディレクター 佐塚真理子 静岡県歯科衛生士会副会長
活 動 発 表	小畑 充彦 静岡市口腔保健支援センター 所長 「静岡市におけるオーラルフレイルの現状」 渡邊 良子 静岡市食生活改善推進協議会会長 「食育活動の中でのオーラルフレイル啓発」
講 演	小沼みのり氏 フリーアナウンサー 演題 「アナウンサー目線のお口ケア ～女子アナの笑顔の秘密～」

# おめでとうございます

## 『歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール』最優秀賞作品



【幼稚園・保育園の部】

きらきら保育園（掛川市）5歳 石山 莉依子



【中学校の部】

牧之原市立榛原中学校 2年 澤島 わかば



【小学校低学年の部】

島田市立島田第四小学校 2年 水野 蘭



【小学校高学年の部】

富士宮市立黒田小学校 5年 遠藤 結輝



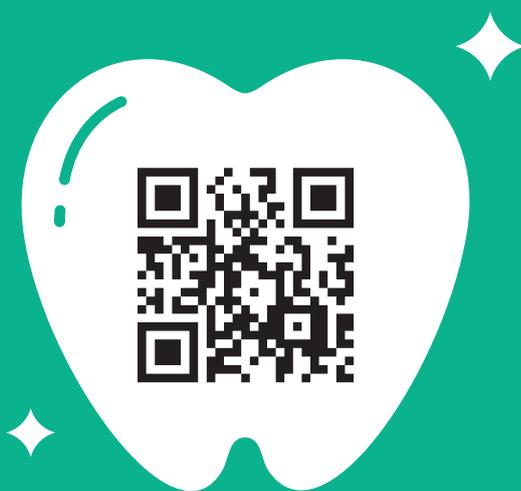
【特別支援学校の部】

沼津市立今沢小学校育成学級 3年  
平野 結都

## 『歯・口の健康啓発標語コンクール』最優秀賞作品

きれいな歯 未来のぼくへ プレゼント

浜松市立大平台小学校 5年 松下 颯真



当日の様子はコチラからご覧頂けます。

## 8020 推進・静岡県大会

令和5年 12月3日① 14:00～16:45 会場:清水テルサ テルサホール(静岡市清水区島崎町223)

[主催] 静岡県／静岡県8020推進住民会議(静岡県歯科医師会内) TEL.054-283-2591