

話そう!笑おう!よく噛もう!

—カムカム習慣が健康を守る—



推進・静岡県大会 in 富士



# 8020推進・静岡県大会 in 富士

「話そう！笑おう！よく噛もう！」

－カムカム習慣が健康を守る－

## 抄録もくじ

### ご挨拶

..... 1

静岡県知事  
静岡県歯科医師会会長  
静岡県8020推進住民会議会長

鈴木 康 友  
平 野 明 弘  
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「最優秀賞」

### 活動発表

..... 7

富士市健康政策課 管理栄養士  
「富士市の“口から健康”ステップアップ作戦」  
塩 谷 祐 実

島田市健康づくり課 歯科衛生士  
「島田市におけるカムカム健康プログラムについて」  
守 屋 美 紀

### 講 演

..... 9

人生100年時代の口の健康とは？  
－歯だけではなく口の機能も重要です！－  
東京科学大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野 教授  
松 尾 浩 一 郎

〈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薬剤師会／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／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）／（株）ロッテ



## ご 挨拶

静岡県知事 鈴木 康 友

本日は「8020推進・静岡県大会」が盛大に開催されますことを心よりお慶び申し上げます。お集まりの皆様におかれまして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。

また、8020県民表彰等を受賞された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、今後もそれぞれの地域において、なお一層御活躍いただくことを御期待申し上げます。

さて、静岡県では、県民一人ひとりの幸福実感を重視する「ウェルビーイング」の視点を政策に取り入れ、県民が安心して幸せを実感できる社会の実現を目指しています。本県の強みの一つは、健康寿命が男女共に全国トップの「健康長寿県」であります。誰もが生涯を通じて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となります。そのため、本県では、「第3次静岡県歯科保健計画」に基づき、健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健を推進しております。また本年10月17日には、平成21年に制定された「静岡県民の歯や口の健康づくり条例」が議員提案にて16年ぶりに改正され、オーラルフレイル（口腔機能の低下）対策や生涯を通じた切れ目のない歯や口の健康づくりを推進するため、ライフステージごとの特性やライフコースアプローチの観点が新たに追加されました。

歯や口の健康づくりの推進のためには、歯や口の健康推進員の皆様をはじめ関係の方々のお力添えが必要不可欠であります。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でウェルビーイングも高まってまいります。引き続き、県の取組に御協力を賜りますよう改めてお願い申し上げます。

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には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して、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

第26回8020推進・静岡県大会 in 富士が開催されることを大変嬉しく思います。本日、噛むカムケア8020コンクールにおいて受賞された皆様におかれましては、心からお祝いを申し上げます。皆様が県民の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。これからも歯と口の健康を保持され、よく食べ、よく笑い、日々お元気にお過ごし頂きたいと思います。また歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの作品は、歯と口の健康の大切さを県民の皆様に認識されると思います。

さて、既に「人生100年時代」です。平成21年に制定されています「静岡県民歯や口の健康づくり条例の一部改正」も10月9日に議会にて可決して頂きました。歯科予防、歯科保健、新たにオーラルフレイル予防に関しましても明記されております。平均寿命の延伸はもとより、日常生活を制限されることなく生活ができる「健康寿命の延伸」を目指さなくてはなりません。健康寿命の延伸は健康日本21の中心課題でもあります。平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費・介護給付費等が増大します。今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく日常生活に制限のある期間も延びることが予想されます。これには各ライフステージ、さらには各ライフコース等への支援が必要です。お口の働きの衰えは、要介護の入り口の一つのリスクでもあります。是非とも定期的な歯科健診を受け継続的な口腔の健康管理をお願いしたいと思っております。

今回は、「人生100年時代の口の健康とは？」をテーマに東京科学大学大学院教授・オーラルヘルスセンター長の松尾浩一郎先生にご講演をいただきます。結びに、地区保健活動発表の富士市健康政策課 塩谷祐実様、島田市健康づくり課 守屋美紀様、基調講演講師の東京科学大学教授 松尾浩一郎先生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。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



## ご挨拶

静岡県8020推進住民会議

会長 白井 嘉尚

第26回「8020推進・静岡県大会」が、交通の便に恵まれ、富士を雄大に見晴らす富士市交流プラザで開催されますこと心よりお祝い申し上げます。本大会は2021年よりオンラインと会場とを組み合わせたハイブリッド方式として開催して参りました。2020年の新型コロナウイルス感染症のパンデミック以降、安全かつ、より多くの方々にご参加いただくことのできる大会の形を模索し、様々な調整にご尽力いただきました関係各位に、この場をかりて厚く御礼を申し上げます。

あわせて、「80歳になっても20本以上の自分の歯を持つ」ことが健康長寿と密接な関係にあることを医学的な知見に立って世に訴えるとともに、歯科の専門家だけでなく幅広い住民を主体とする運動として創始された方々の先見の明と、それを地域で展開してこられた推進員の皆様のご尽力に深く敬意を表します。この運動が始まった1989年には、8020達成者の割合がおよそ5%なのに対し、今では60%まで達しているとのこと、これはまさに目覚ましい成果といえましょう。

そのうえで静岡県における8020運動は、2016年度から「オーラルフレイル予防」という新たなスローガンを掲げ、その大切さを広めるための活動のありかたを模索しております。「オーラル」が「口」を意味することは辞書のとおりですが、「フレイル」という言葉は単に「虚弱」を意味するだけでなく、身体における健康と要介護との中間状態を指す用語として提示されています。すなわち私どもは、フレイルの段階であれば、改善に向けた適切な取り組みによって健康を回復することができるということ。これはとても良い知らせです。私は、8020運動に関わるなかで、歯と口の健康が全身の健康と深く結びついているということを知りました。まさに「オーラルフレイル予防」は、全身の「フレイル予防」と密接に連動しているということです。また、それは心のフレイル予防になり、ひいては社会的なフレイルの予防にも通じているとの報告には説得力があり、高齢化の進展とともに、その重要性は増してゆくことでしょう。

その意味で、本大会では「話そう！笑おう！よく噛もう！」というテーマが掲げられました。そして、東京科学大学教授の松尾浩一郎先生をお迎えし「人生100年時代の口の健康とは」と題して、「口の機能を維持するために大事なこと」についてご講演いただきます。

また、地区活動発表では富士市保健部健康政策課の塩谷祐実氏と、島田市健康づくり課の守屋美紀氏による発表も見逃すことはできません。

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 静岡県PTA連絡協議会副会長  
静岡県東部健康福祉センター技監

山 崎 豊  
古 谷 みゆき

### 13:00 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  
静岡県歯科医師会会長  
表 彰

白 井 嘉 尚  
青 山 秀 徳  
平 野 明 弘

### 14:10 活動発表

「富士市の“口から健康”ステップアップ作戦」  
富士市健康政策課 管理栄養士

塩 谷 祐 実 氏

「島田市におけるカムカム健康プログラムについて」  
島田市健康づくり課 歯科衛生士

守 屋 美 紀 氏

### 14:40 講 演

「人生100年時代の口の健康とは？ - 歯だけではなく口の機能も重要です！ -」  
東京科学大学 教授

松 尾 浩一郎 先生

### 15:40 閉 会

閉会の辞 静岡県歯科医師会副会長

松 田 美代子

## 各表彰・受賞者

(敬称略)

### ● 8020県民表彰(10名)

函南町  
飯塚 征四郎 (86歳)

静岡市清水区  
岩崎 美代子 (85歳)

藤枝市  
鈴木 静枝 (85歳)

浜松市中央区  
橋本 英夫 (93歳)

長泉町  
勝俣 幸枝 (82歳)

静岡市葵区  
鈴木 敬子 (84歳)

吉田町  
河野 勝司 (80歳)

富士市  
篠原 和子 (82歳)

焼津市  
★多々良 すみ江 (83歳)

森町  
鈴木 紀美子 (84歳)

年齢は令和7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)

伊豆の国市  
川口 美智子 (80歳)

富士市  
和田 武士 (80歳)

藤枝市  
赤堀 康郎 (80歳)

浜松市中央区  
伊藤 禮子 (80歳)

御殿場市  
大沼 洋三 (80歳)

富士宮市  
石川 光子 (80歳)

島田市  
落合 勝満 (80歳)

沼津市  
多久島 健二 (80歳)

静岡市駿河区  
佐々木 勝久 (80歳)

牧之原市  
森田 秀子 (80歳)

年齢は令和7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36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

菅 沼 史 織 (5歳)  
(焼津豊田幼稚園(焼津市))

小学校低学年の部

真 鍋 桃 花 (小3)  
(御殿場市立玉穂小学校)

小学校高学年の部

岡 田 智 花 (小6)  
(清水町立南小学校)

中学校の部

國 分 滢 (中3)  
(熱海市立熱海中学校)

特別支援学校の部

川 口 心 花 (中3)  
(静岡県立東部特別支援学校伊東分校 中学部)

### 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)

夏 目 雄 生 (小4)  
(浜松市立雄踏小学校)

### 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。



## 「富士市の“口から健康”ステップアップ作戦」

富士市健康政策課 管理栄養士 塩谷 祐実

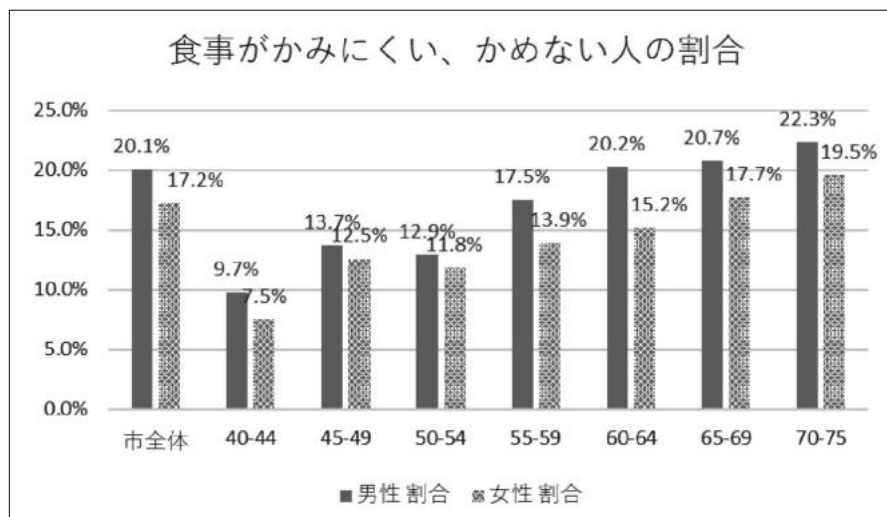
### 【はじめに】

富士市では、超高齢社会の進展に伴い、歯および口腔の健康を維持・向上させることが、地域全体の健康寿命延伸に不可欠であると認識しています。特に近年は、口の機能が低下することで食べる力や話す力が衰え、全身の健康にも悪影響が及ぶ「オーラルフレイル」が注目されています。富士市では、地域の高齢化が進む中、住民の口腔の健康を守ることが健康寿命を延ばすためにも重要であると考えています。

### 【取り組みの状況】

富士市では、特定健診や歯周病健診などの健康データを活用し、「噛みにくさ」などオーラルフレイルの兆候を含めて課題の抽出と分析を積極的に進めています。これらの課題をもとに、行政が中心となって平成22年から住民歯科会議を開催し、歯科医師会・医師会・薬剤師会・栄養士会などの専門職とも連携し、「歯と口の健康」を支える仕組みを構築してきました。また、今年度からは富士市糖尿病ネットワークにおいても歯科医師会と連携し、「生活習慣病予防」の取り組みも始まっています。

保健事業では、妊婦・幼児・学齢期・高齢者まで、ライフステージごとに支援体制を整備し、途切れのない支援を推進しています。現在、歯科口腔保健のさらなる推進を目指し、市初となる富士市歯科口腔保健計画を策定中です。庁内関係課および関係機関と協力しながら、8020運動のさらなる普及を目指し、地域の皆さまとともに「口から健康」づくりを進めてまいります。



令和6年度富士市国民健康保険特定健康診査質問票より

### 【参考】

食事をかんで食えるときの状態はどれにあてはまりますか？

- ①何でもかんで食えることができる
- ②歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ほとんどかめない

## 「島田市におけるカムカム健康プログラムについて」

島田市健康づくり課 歯科衛生士 守屋 美紀

### 【はじめに】

島田市の総人口94,042人と減少傾向のなか、65歳以上は30,667人、32.6%と増加傾向にあります。

島田市の健康増進計画の基本理念に「健康で自分らしく生きることのできるまち～健康寿命の延伸と健康格差の縮小～」があり、フレイルの入口であるオーラルフレイルを予防することが健康で自立した生活の継続に繋がると考えられます。

オーラルフレイルの認知度は徐々に上がっていますが、具体的な予防方法について知らない人が多い現状にあります。そこで、普段の食事や調理方法を工夫することで普段から取り組みやすいオーラルフレイル予防を周知するため、にカムカム健康プログラムに参加しました。

### 【取り組みの状況】

2024年8月～2025年2月 6回のプログラム（参加者35名）

2025年8月～12月 5回のプログラム（参加者22名）

事前、事後調査でアンケート、口腔機能測定を実施

カムカム弁当を食べながら、口の健康、咀嚼、栄養に関する講話を受講

噛みごたえのあるカムカム弁当を食べ、噛むための調理方法や低栄養予防について学ぶ



# 講演

## 人生100年時代の口の健康とは？ －歯だけではなく口の機能も重要です！－

東京科学大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野 教授

まつ お こういちろう  
松尾 浩一郎



みなさんは、最近注目されている「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？加齢に伴う口の機能の些細な衰えのことを「オーラルフレイル」と呼びます。

栄養摂取の入口である「口」の機能が衰えると、気づかないうちに、食事が偏り、フレイル（身体の衰え）や要介護の一因となると言われています。

いつまでも美味しくご飯を食べること、しっかり噛んで食べられる口の健康を維持することが、身体の健康を維持するために欠かせません。

今回は、口の機能とは？口の機能を維持するために大事なことは何か？について、われわれの取り組みを含めながらお話する予定です。皆さまのご参加をお待ちしております。

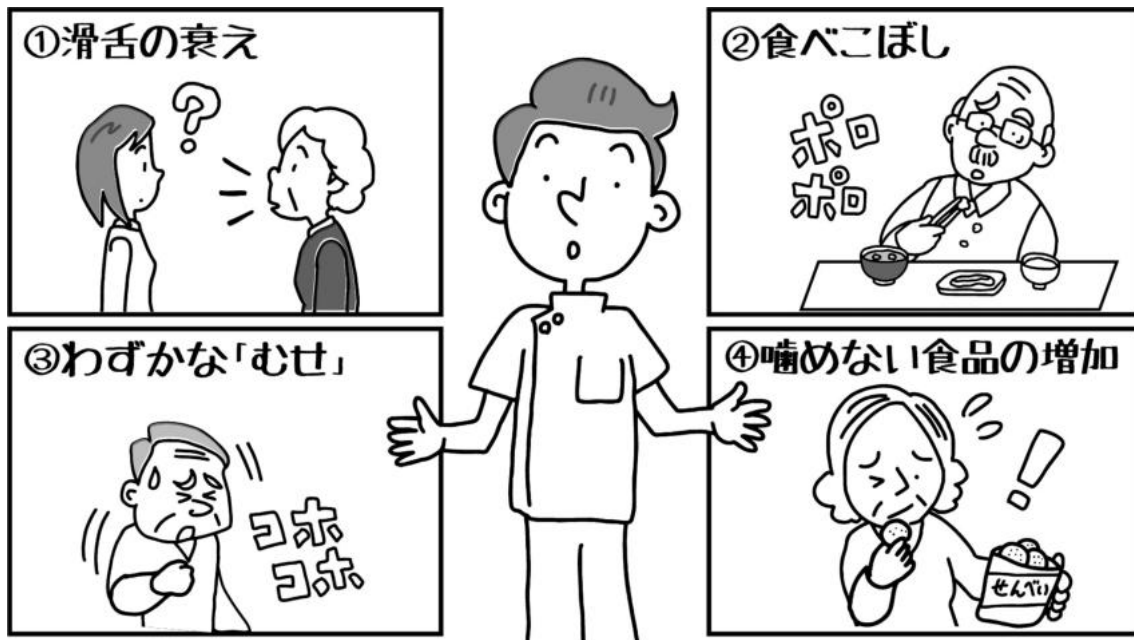
### 略 歴

#### 松尾 浩一郎（まつお・こういちろう）

1999年 東京医科歯科大学歯学部 卒業 同大学院高齢者歯科学分野 専攻  
2002年 ジョンズホプキンス大学 医学部 リハビリテーション講座 研究員  
2005年 ジョンズホプキンス大学 医学部 リハビリテーション講座 講師  
2008年 松本歯科大学 障害者歯科学講座 准教授  
2013年 藤田保健衛生大学 医学部 歯科 教授  
2018年 藤田医科大学 医学部 歯科・口腔外科学講座 主任教授  
2021年 東京医科歯科大学大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野 教授（～現在）  
2022年 東京医科歯科大学病院 オーラルヘルスセンター センター長（～現在）  
（※現 東京科学大学）

Adjunct Assistant Professor, Johns Hopkins University,  
愛知学院大学、九州大学、大阪大学 非常勤講師

## 「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

高年齢篇(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]	 <p>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</p>	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	 <p>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)</p>	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~	 <p>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)</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-3 の振付け
[間 奏]	 <p>2 1 3 指を開いて口の前で手首を内・内・外 (イナイナイイナイ) 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</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 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)	 <p>3 1 1 右腕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)</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-5 の振付け
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 <p>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 かりひねりながら キラキラさせて下ろしてくる(1~8)</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-6 の振付け
噛める喜び (噛める喜び) いつまでも (いつまでも)	 <p>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)</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-7 の振付け
話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)	 <p>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)</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-8 の振付け
オーレ オーレ 健康 サンバ 今日も愉快地に楽しく	 <p>2-1 の振付け</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-9 の振付け
8020 (ハチマル ニイマル)	 <p>2-2 の振付け</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-10 の振付け
健康 サンバ!	 <p>2-3 の振付け</p>	めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-11 の振付け

めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-1 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-2 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-3 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-4 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-5 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-6 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-7 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-8 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-9 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-10 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-11 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-12 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-13 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-14 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-15 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-16 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-17 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-18 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-19 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-20 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-21 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-22 の振付け
めし歯の オニさん (むし歯の オニさん) やっつけろー (やっつけろー)	 3-23 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  
を上に向けて決めのポ



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 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号









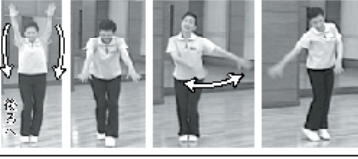

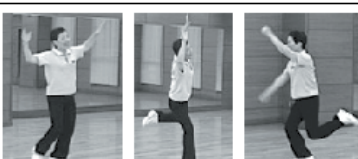
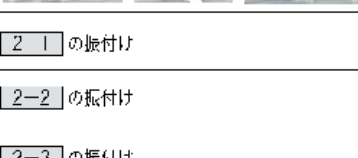

TEL. (054) 283-2591 FAX. (054) 283-3590

## 8020サンバ体操 子ども篇

使用曲：8020健康リンパ

体操振付け・解説：矢崎 瑞子(群馬県リズミカルスポーツ協会会長)

監修：LBS人学歯学部 摂食機能療法学講座 榎山村 邦教授

歌詞	振付け
 [イントロ]	
サンバ サンバ 健康 サンバ きょうち お口は さわやか	
目元ハッピー コ元ハッピー ハチマルニイマル〜	
[間奏]	
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)	
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	
笑う楽しさ (笑う楽しさ) いつまでも (いつまでも)	
指める喜び (指める喜び) いつまでも (いつまでも)	
話す楽しさ (話す楽しさ) いつまでも (いつまでも)	
オーレ オーレ 健康 サンバ 今日も愉快に楽しく	
8020ハチマル ニイマル 健康 サンバ!	
[間奏]	

歌詞	振付け
2. 重音が1本 (重音が1本) 振けてるね (振けてるね)	
奥歯が1本 (奥歯が1本) おし歯だね (おし歯だね)	
ゆうべ痛くて (ゆうべ痛くて) 泣いたでしよ (泣いたでしよ)	
むし歯の オーさん (むし歯の オーさん) やっつけーるー (やっつけーるー)	
順おう サンバ 健康サンバ 今日も 笑顔は さわやか	
歯磨き 二手に ハチマルニイマル	
[間奏]	
ら〜らら〜ららら ら〜らら〜ららら	
ら〜らら〜ららら ら〜らら〜ららら	
サンバ サンバ 健康 サンバ 今日も 元気は 行こうよ	
定食健診 GO GO GO ハチマルニイマル〜 ナーレ オーレ	
健康 サンバ 今日も お口はさわやか	
8020 (ハチマルニイマル) 健康 サンバ!	
順おう サンバ 健康 サンバ 今日も 愉快に 楽しく〜	
始めば 万年 カメカメダイエツ〜!	
健康 サンバ! 健康 サンバ!	
エンディング	

ヒザを8つ叩いて、  
バツと決めのポーズ



# 「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＝樽林 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	島田市健康づくり課 島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	「ふじのくにから 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「プラザおおるり」（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	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で健康生活を送りましょう」
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)で元氣良く」

〈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 渡辺 良子	静岡県栄養士会会長 静岡県健康づくり食生活推進協議会
活 動 発 表	伊藤 梓 小粥江利子	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」 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 佐塚真理子	(株)シーアイセンター 代表取締役ディレクター 静岡県歯科衛生士会副会長
活 動 発 表	小畑 充彦 渡邊 良子	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」 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～」

〈第 24 回〉オンライン配信併用

日 時	令和 5 年12月 3 日(日) 14:00～	
会 場	清水テルサ「テルサホール」	
テ ー マ	食べる力は、生きる力 ～元気の源は、よく噛むことから～	
司 会	小畑 充彦 片山 知暁	静岡市口腔保健支援センター所長 静岡県歯科技工士会副会長
活 動 発 表	岩間美和子 望月 亮	富士市地域保健課食育推進室 「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」
講 演	桑野 稔子 氏	静岡県立大学食品栄養科学部栄養生命科学科教授 演題 「元気の源は、よく噛むことから」

〈第 25 回〉オンライン配信併用

日 時	令和 6 年11月10日(日) 13:00～	
会 場	グランシップ 会議ホール「風」	
テ ー マ	健康を決める力、ヘルスリテラシーを身につける ～医療とアートの融合～	
司 会	新井 英一 静岡県栄養士会会長 金森麻依子 静岡県歯科衛生士会会長	
開 会	白井 嘉尚 静岡県8020推進住民会議会長	
挨 拶	青山 秀徳 静岡県健康福祉部長 平野 明弘 静岡県歯科医師会長	
活 動 発 表	原 明子 沼津市8020推進員 「子供たちと一緒に学ぶ8020沼津の活動」 吉野 祐子 藤枝市地域包括支援センター 社会福祉協議会 「介護予防と口腔 ～地域の高齢者に対する啓発の取り組みから～」	
講 演	長縄 拓哉 先生 歯科医師(医学博士) 兼 現代美術作家 演題 「医療とアートの融合」	
閉 会	良知 義弘 静岡県歯科医師会副会長	

# MEMO

Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal dotted lines.

# 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】  
焼津豊田幼稚園（焼津市） 5歳 菅沼 史織



【中学校の部】  
熱海市立熱海中学校 3年 國分 滯



【小学校低学年の部】  
御殿場市立玉穂小学校 3年 真鍋 桃花



【特別支援学校の部】  
静岡県立東部特別支援学校  
伊東分校中学部 3年  
川口 心花



【小学校高学年の部】  
清水町立南小学校 6年 岡田 智花

## 『歯・口の健康啓発標語コンクール』 最優秀賞作品

はみがきと ふっそでみがく 二刀流

浜松市立雄踏小学校 4年 夏目 雄生



## 8020推進・静岡県大会 in 富士

令和7年 12月7日(日) 13:00～15:40 会場：富士市交流プラザ(富士市富士町20-1)

[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