



にこっと笑いきれいな歯を見せてくれている子どもたち

歯は健康の源

目指そう「8020」

ハチマルニイマル

「6月4日から10日は歯の衛生週間」です。これを機に8020運動を始めましょう。

皆さんは、歯の現状を知っていますか。

市が昨年度、高齢者を対象に実施したアンケートでは、80歳から84歳で歯が20本以上ある人の割合が18・5%でした。これを、全国平均の28・9%と比較すると、低い結果であることが分かります。歯が抜けてしまう一番の要因は、歯周病によるものです。歯垢中に潜む細菌が、毒素を出し炎症を起こすことで、歯が抜けます。成人の約8割が歯周病だと言われ、生活習慣の乱れなどが、歯周病になる要因です。

歯周病は、歯を失うだけでなく、糖尿病や心疾患など悪い影響を与えます。そうならないための「8020運動」です。

8020運動ってなんだろう

この運動は「80歳になっても20本の歯を保つことを目指す運動」です。

80歳を超えても20本以上の歯がある人は、よく食べ、健康な人生を送っています。市では住民と共に、小学生から高齢者までを対象に、歯周病予防の啓発活動や健康講座などを実施しています。平成25年度に「いい歯のお年寄り8020コンクール」が行われ、市内では14人が8020を達成しました。その中で、特に歯の本数や状態が良好であった次の3人が入賞しました。

- 8020推進財団理事長賞 尾崎一郎さん(静波)
- 歯科医師会長賞 浅井菜一さん(神奇)
- 萩原幾江さん(西萩間)



いつまでも健康な歯を

歯を長く保つコツ

- 8020達成者の皆さんから、歯を健康に保つ秘訣を聞きました。
- 毎食後、必ず丁寧に歯をみがく
- 歯の裏側も意識してみがくとみがきにくい所は、毛先がとがったブラシや歯間ブラシでみがく
- 歯の健診を4カ月から6カ月ごと定期的に行う
- 間食はしない

このように達成者のみなさんは、日ごろから歯の健康維持に努めています。また、畑仕事やウォーキングなどしており、とても健康的です。自分の歯を保つことで、食べる楽しみを感じ、低栄養を防ぐ効果や認知症発症の危険を抑えられるなど、全身に良い影響があります。健康で豊かな生活を続けていくためにも、歯周病予防や規則正しい生活をし、健康の源でもある歯を大切にしてください。

8020コンクールに参加してみませんか

- 対象 満80歳以上(昭和9年4月1日以前生まれ)の市民
- 開催時期 7月3日(日)
- 会場 相良保健センターまたは、さざんか
- 内容 歯科医師による歯の診察など
- 申込方法 電話または直接申し込む
- 申込期限 6月10日(日)
- 申込先 健康推進課 池谷 ☎0024



平成25年度入賞者(左から浅井さん、尾崎さん、萩原さん)



平成26年度新規採用職員(市役所詳細交付式)

平成27年度新規採用職員募集

牧之原市役所

- 職種・採用人数 事務職員5人程度、事務職員(身体障がい者)1人程度、保健師2人程度、保育士1人程度、管理栄養士1人程度、消防職員4人程度
- 受験資格 共通事項 日本国籍を持ち、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
事務職員 昭和59年4月2日以降に生まれ、4年制大学を卒業(見込み含む)している人
* [身体障がい者の受験資格] 障がいの程度やその他の採用条件は、お問い合わせください。
保健師 昭和59年4月2日以降に生まれ、保健師資格を取得(見込み含む)している人
保育士 昭和59年4月2日以降に生まれ、保育士と幼稚園教諭の両方の資格を取得(見込み含む)している人
管理栄養士 昭和59年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の資格を取得(見込み含む)している人
消防職員 昭和60年4月2日以降に生まれ、次の①、②いずれかに該当する人
①4年制大学または短期大学を卒業(見込み含む)している人
②救急救命士の免許を取得(見込み含む)している人
平成6年4月2日以降に生まれ、次の③に該当する人
③高校を卒業(見込み含む)している人

■1次試験(3次試験までを予定。消防職員は2次試験まで)

- 期 日 ▶事務職員・事務職員(身体障がい者)・保健師・保育士・管理栄養士・消防職員(①、②)=7月27日(日)▶消防職員③=9月21日(日)
- 会 場 ▶事務職員・保健師・保育士・管理栄養士・消防職員(①、②)=市史料館2階ホール▶事務職員(身体障がい者)=市役所相良庁舎会議室▶消防職員③=市相良消防署会議室
- 試験内容 一般教養試験(マークシート方式 全職種)、論文試験(全職員)、専門筆記試験(保健師・保育士)、体力測定試験(消防職員)

- 申込方法 市役所で配布している申込書およびエントリーシートに必要事項を記入し、総務課人事係に提出または郵送する。締切日の消印有効
- 受付期間 ▶事務職員・事務職員(身体障がい者)・保健師・保育士・管理栄養士・消防職員(①、②)=5月26日(日)~6月16日(日)▶消防職員③=7月22日(日)~8月11日(日)
- 問い合わせ 総務課 横山 ☎0051 〒421-0495 牧之原市静波447番地1

吉田町牧之原市広域施設組合

- 職種・採用人数 消防職 2人
- 受験資格 日本国籍を持ち、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
昭和61年4月2日から平成7年4月1日までに生まれ短期大学卒業(見込み含む)以上の人
- 申込方法 組合事務局または消防本部備え付けの申込書に必要事項を記入し、組合事務局へ提出または郵送する
- 1次試験(2次試験までを予定)
期 日 7月27日(日)
会 場 吉田町片岡会館(吉田町片岡2488番地1)、吉田榛原消防署(吉田町住吉1386番地5)
試験内容 一般教養試験(マークシート方式)、体力測定試験
- 受付期間 5月26日(日)~6月16日(日)
- 問い合わせ 組合事務局 浅岡 ☎01000 〒421-0421 牧之原市細江6664番地3