

8020メイトとは



- 保健センターで実施されている、歯や口の健康に関する講座の受講修了者の有志で結成されたボランティアグループです。



- 保健センターで、定期的に学習会を実施し知識や親睦を深めます。



- 年に一度、堺市全区の8020メイトが集まり、交流や情報交換を行っています。
- 8020メイトは、学んだことを地域の方に広げる活動をしています。

8020メイトの声

- ・メイト会を通して、たくさんの笑顔に出会えました。
- ・活動をとおして「口から美味しく食べること」は生活にとって、本当に大切なことだとしみじみ思います。口の健康づくりと一緒に食育にも取り組んでいます。
- ・区民まつりや、地域の子育てサークル、幼稚園、小学校、老人会などメイト会の活動の幅がひろがってきています。
- ・講座を受講して、歯で噛むことが健康づくりに大切なことを実感!!これを多くの方々に啓発してともに健康長寿をめざします!!

- お問い合わせは各区保健センターまたは健康医療推進課へ

8020 開口健口の会

堺保健センター TEL.238-0123 FAX.227-1593

中8020メイト会

中保健センター TEL.270-8100 FAX.270-8104

ひがし8020メイト

東保健センター TEL.287-8120 FAX.287-8130

西8020メイト

西保健センター TEL.271-2012 FAX.273-3646

南8020メイト

南保健センター TEL.293-1222 FAX.296-2822

北8020メイト会

北保健センター TEL.258-6600 FAX.258-6614

美原8020メイト

美原保健センター TEL.362-8681 FAX.362-8676

健康医療推進課 TEL.222-9936 FAX.228-7943

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」を目標とする運動です。

8020メイトを ご存知ですか？

「8020」は「ハチ・マル・ニー・マル」と読みます。



私たち8020メイトは地域のみなさんに8020の輪を広げています。

イベント会場で

●各区の区民まつりなどで啓発活動

「健口サンバ」コーナー



●健口サンバ
舌体操、顔面体操を盛り込んだ歌と踊りで、健口体操を楽しく広めます。

「お口の健康クイズ」コーナー



お口の健康の大切さをわかりやすいクイズにしています。

「パタカラ体操」コーナー



●パタカラ体操（お口体操）
舌・口唇などの動きをよくし、発音や飲み込みをスムーズにする運動です。

「歯みがき圧チェック」コーナー



●歯みがき圧チェック
はかりを使用し、「自身の普段の歯ブラシの強さ」と「正しい歯ブラシの強さ」を体感します。



平成23年度には中8020メイト会の母子歯科保健での啓発活動が評価され、社団法人母子保健推進会議より「健やか親子21-8020の里賞」奨励賞を受賞。

地域で

●子育てサークル



楽しく一緒に歯みがき歌体操。

●小学校



歯や口の大切さを伝えます。

●老人会



のばし歌
♪うさぎ追いしかのやま~~~~♪
♪こぶな釣りしかのかわ~~~~♪
いろんな歌をのばして歌うことで
楽しく呼吸の持久力を高めます。

●学習会



かむかむクッキングで、噛むことの大切さを学びます。



活動内容は、「活動手帳」に記録
お口の機能を伝えるためのグッズの作成。



より深く、お口の健康を学びます。(合同学習会)



歯ブラシ生産日本一の八尾市へ工場見学。