

# 北8020メイト会

北8020メイトの皆さん



育児サークル等での紙芝居など



北区健康のつどい

## 【活動拠点】

北保健センター

## 【活動日時】

定例会：毎月第2金曜日  
午後1時30分～3時00分

## 【参加するには？】

「8020 健口講座」を受講終了

## 【活動内容】

～ 歯と口の大切さや、健康づくりの輪を地域に広げる活動を行っている  
自主活動グループです ～

### ●主な活動

- 1.定例会・・・活動の報告や今後の取り組みについての話し合い、学習、啓発グッズの作成を行っています。
- 2.お出かけ活動・・・地域に出向き、歯や口の健康の大切さについて普及・啓発をしています。
  - ①子育てサークルで紙芝居やプーピー風船づくり(口の周りの筋肉を使うおもちゃ)
  - ②学校でむし歯予防の大切さを伝えるためのクイズ出題など
  - ③老人会等でお口の機能低下予防のためにのぼし歌(呼吸調整)やお口の体操を実施
- 3.健康づくりイベント参加・・・  
北区健康のつどいで歯と口の健康コーナーを担当し、歯間部清掃用具の使用を推進するキャンペーンを行い、歯と口の大切さを伝えています。

令和3年3月現在

お問い合わせ先

堺市北保健センター

電話：072-258-6600

FAX：072-258-6614