

はちまるにいまる
～鏡野町8020いい歯達成者表彰の募集～

80歳以上で、自分の歯を20本以上
持っている方の表彰を行います！

「自分の歯でしっかりと噛める」
＝「口から美味しく食べられる」！

自分の歯を大切にすることは
介護予防（寝たきり予防）
にもつながります。

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け、「80歳になっても自分の歯を20本以上
保とう！」という活動をすすめています。

- ◆対象者：①鏡野町在住の80歳以上の方（令和5年度中に80歳になる方も含みます）
②ご自身の歯を20本以上お持ちの方
※今までに町の表彰を受賞された方は、対象外となります。
- ◆表彰の方法：決定された方には表彰状と記念品をお届けします。
（11月～12月を予定しています）
- ◆申込み方法：鏡野町健康推進課または各振興センターに置いてあります
「自薦書」に記入し提出してください。

※申込締切：10月20日(金)



健康と景品を手に入れるチャンス！
かがみの健康ポイント事業 新規参加者募集

参加費
無料

歩いて、学んで、健診でポイントを貯めながら、楽しく生活習慣を改善しましょう！



スマートフォンや
専用の活動量計
（歩数計）で
参加できます！

体の変化も確認できます！

体重だけでなく、脂肪量・
筋肉量等を測定できる体組成計
を設置しています。この機会に
生活習慣を改善し、体の変化を
見てみませんか。



—詳しくは折り込みチラシでご確認ください—