



歯とお口の健康づくりの大切さを広めるボランティア活動

# 8020推進員養成講座 受講生大募集！！

歯と口の健康は、からだの健康への第一歩です！

歯と口の大切さを周りの方々に伝えるボランティア活動に参加してみませんか？

【小学校フッ化物洗口の支援】  
ロアッくんもブクブク  
うがい頑張ってます



【中学校】  
子どもたちに歯みがきの  
仕方について声かけ  
をしています



## 活動の様子

【高齢者サロン】  
健口体操を伝えています



【地域イベント】  
歯や口の健康に  
関する情報を発信して  
います



費用：無料(教材費含む)

募集人員：20名

対象者：18歳以上の方ならどなたでも

受講回数：2回（※プログラムは裏面）

会場：東区役所3階健康センター

### ●申込み、問合せ先

にしだ うえだ  
東区役所保健こども課 歯科（西田・上田）  
電話 096-367-9134 FAX 096-367-9303

### 【8020運動とは】

80歳で20本以上の歯を残して歯の健康を保つことで、生涯を通じて健康的な噛む力を持ち、健やかに楽しい生活を過ごすという運動です。

※当講座は熊本市健康ポイント事業のポイント付与対象となります。

※講座終了後、「熊本市8020健康づくりの会」に登録いただき、地域の保育園や小学校の歯みがき教室や高齢者サロンでの健口体操等に参加できます。

### 令和7年度(2025年度)8020推進員養成講座 受講申込書

| 氏名（ふりがな） | 住所 | 電話番号 | 校区 | 備考(民生委員等) |
|----------|----|------|----|-----------|
|          |    |      |    |           |

# 令和7年度（2025年度）8020推進員養成講座プログラム

## 東区保健こども課

| 回 | 開催日時                                  | 場所                           | 講座内容                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 9月17日（水）<br>13:30～16:15<br>受付 13:15～  | 東区役所3階<br>健康センター内<br>すこやかホール | <p>開講式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8020運動と熊本市における歯科保健事業について</li> <li>・8020推進員について</li> <li>・口腔の健康について（歯周病、義歯の管理、全身疾患とのかかわり、オーラルフレイル）</li> <li>・全身の健康について（生活習慣病について）</li> <li>・実習（ペリオスクリーン、オーラルペーハテスト、咀嚼チェックガム、歯垢染色、歯みがき、唾液腺マッサージ、健口体操）</li> </ul>  |
| 2 | 10月15日（水）<br>13:30～16:15<br>受付 13:15～ | 東区役所3階<br>健康センター内<br>すこやかホール | <ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔の健康について（むし歯、フッ化物の利用、乳幼児の歯みがき、よく噛むことの意義、災害時の歯科保健対策）</li> <li>・歯科口腔保健の推進に関する法律等について</li> <li>・地域活動について（子育てサークル、むし歯予防教室、フッ化物洗口、高齢者サロン等）</li> <li>・咀嚼機能の獲得及び疾病予防の食生活について</li> <li>・実習（仕上げみがき、フッ化物洗口体験）</li> </ul> <p>閉講式</p> |
|   | 令和8年(2026年)<br>1月末（予定）                | 未定                           | <p>修了証書交付式<br/>記念講演会</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

※自宅学習で受講できます

