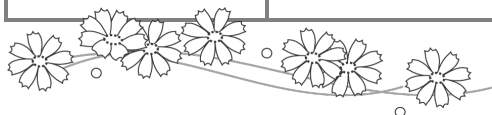


《中央区》

氏名	一口コメント
あらき ひろむ 荒木 擴 81歳 24本	かかりつけ歯科からの紹介で審査を受けました。偏食はなく、美味しい物を少し食べています。歯みがきは歯ブラシのほかに歯間ブラシを3本使って15分以上かけてしています。趣味は盆栽で、40年程前から松やサツキを100鉢手入れしています。体育指導員をしていた頃は町内の方へゲートボールの指導をしていました。健康のために近くの小学校まで夜30分歩いています。
ありた こ 有田 スミ子 80歳 28本	かかりつけ歯科医院で、半年に一度歯石除去をしています。歯や歯ぐきのために、甘いものを食べないようにしたり、歯ぐきのマッサージをするなど気をつけてきました。健康のために、野菜を好んで食べるようにし、ストレッチ、スクワットなどの運動を自宅で続けています。
うえだ むつお 上田 六男 80歳 26本	かかりつけ歯科医院で、月1回の定期健診を約20年間続けています。両親とも歯が強かったように覚えています。歯みがきは1日4回、しっかり磨いています。また、身体のため健康のために、2～3時間散歩し、食事は毎食7品目を食べるようにしています。
おおぞの ゆたか 大園 豊 81歳 31本	かかりつけ歯科医院で2ヶ月に1回歯石除去と歯みがき指導を受けています。口の中の細菌が全身疾患の原因になることを知ったので、歯間ブラシも使い歯みがきするように心がけ、最後に洗口液でうがいをしています。健康のために、食事は腹八分、毎朝欠かさず体のストレッチと健口体操をしています。
おおつき よしもり 大槻 義盛 80歳 29本	かかりつけ歯科医院を持ち、何かあったときはすぐに診てもらい、朝食後と夕食後に歯みがきしています。硬いものが好きで、良く噛んで食べています。健康のために、毎日30分散歩し、5000歩は歩くように心がけています。趣味のゴルフは月に2回行っています。
おおやま いさお 大山 績 82歳 29本	かかりつけ歯科医院を持ち、歯みがきは朝食後と夕食後に磨いています。甘いものは好きですが、間食はしないようにしています。食べ物の好き嫌いもなく、妻の手料理をしっかりと良く噛み美味しく食べています。老人会の仲間と趣味のカラオケを週に1回楽しんでいます。
かまき せつこ 鎌木 節子 80歳 27本	かかりつけ歯科医院を持ち、歯や口で何かあったときはすぐ歯科医院に行くようにしています。歯みがきは、朝食前と就寝前にしています。子どもの頃からおやつ習慣がなく、今も間食はしていません。週2回の健康体操を毎回欠かさず、5年程続けているので元気に過ごせているのだと思います。
きのした こ 木下 ヨネ子 80歳 28本	かかりつけ歯科で年に2回定期健診を行っています。8020推進員として、自分が利用しているディサービスで、エプロンシアターを使ってむし歯予防の啓発をしています。ボランティア活動を続けているので、自分も健康でいられると思っています。



氏名	一口コメント
きたぐち けいき 北口 恵喜 82歳 28本	<p>かかりつけの歯科医院を持ち、何かあったらすぐ診てもらおうようにしています。父も以前、8020表彰を受賞しました。今回は、妻と一緒に受賞します。今、好んで食べるものは、焼肉と妻が作る手作りの餃子です。食べ物の好き嫌いはなく、間食の習慣もありません。</p>
きたぐち みほこ 北口 美保子 81歳 26本	<p>かかりつけ歯科医院で歯石除去を心がけ、歯みがきも毎食後頑張っています。今回の表彰は、夫と一緒に受賞します。趣味は、週1回カラオケで歌を歌い楽しむことです。健康のために歌うことは勿論ですが、何でもよく食べるようにし、近所の公園へ散歩に出かけたりします。</p>
くりやま よしみつ 栗山 義光 81歳 28本	<p>かかりつけ歯科医院を持ち、何かあったときはすぐに診てもらおうようにしています。歯みがきは、毎食後にしています。元々、何でもきれいにするのが好きだったので、口の中もきれいにしています。週1~2回カラオケで歌ったり、プランターでの花の手入れを楽しむなど健康に気をつけています。</p>
たぐち のぶこ 田口 信子 80歳 28本	<p>かかりつけ歯科医院で2ヶ月に1回歯石除去を行っています。スポーツ店を営んでおり、お客様と接するので口の健康には特に気をつけています。歯みがきは、歯間ブラシも使用して、1日6回以上歯をみがきます。健康のために、毎日30分運動をしています。</p>
たばた みきお 田畑 幹夫 80歳 26本	<p>かかりつけ歯科医院を持ち、何かあったときはすぐに診てもらい、歯の健康のために、朝起きたら、まず歯みがきをしています。趣味はカラオケです。健康のために、朝から家庭菜園で人参や大根等を栽培しながら体を動かし、菜園で採れた野菜中心の食事をしています。</p>
つつみ えいこ 堤 栄子 80歳 28本	<p>かかりつけ歯科医院での歯石除去を年に1回しています。毎日の歯みがきは、朝食後と就寝前で、歯間ブラシを使い丁寧にみがいています。胃が弱いので生ものや肉類を食べないようにしています。健康のために、自然体で毎日を過ごし、あまり考えすぎないようにしています。</p>
にのみや こ 二宮 タマ子 83歳 30本	<p>かかりつけ歯科医院で何かあればすぐ診てもらおうようにしています。好き嫌いなく何でも食べます。間食はあまりしませんが、甘いものを食べた後は、歯みがきをするよう心がけています。毎日、夫と30分程度の散歩をし、健康に気をつけています。</p>
にのみや みのる 二宮 實 85歳 28本	<p>かかりつけ歯科医院で何かあればすぐ診てもらおうようにしています。食べ物の好き嫌いもなく、間食はしません。子どもの頃のおやつも、おにぎりや小魚などでした。今でも魚が大好きで、刺身は毎日食べ、ひじき、昆布等、カルシウムを多く摂るよう心がけています。</p>



氏名	一口コメント
はしもと みちこ 橋本 美智子 80歳 28本	歯や歯ぐきのために朝食後と夕食後には気をつけて歯磨きをしています。食事は、元々甘いものが好きではなく、料理にも砂糖を使わず、塩加減と食物本来の甘味で食べるようにしています。趣味は、旅行、俳句、書道、コーラスとありますが、コーラスは楽しみながら舞台に立っています。
ふくやま ふみお 福山 文男 81歳 29本	かかりつけ歯科医院を持っています。歯は、朝食後と就寝前にみがいています。母は歯が強かった思い出があります。健康のためには身体を動かすことを心がけ、趣味のグランドゴルフで週に2回体を動かしています。自治会長を20年、各団体の役員等も長年務めてきました。
ふちがみ ちとせ 淵上 千歳 84歳 29本	かかりつけ歯科医院で年1回定期健診を行っています。歯や歯ぐきのために、特に寝る前に歯みがきを丁寧にするように気をつけています。子どもころは魚料理、大人になってからは肉料理が好きです。健康のために、運動施設で30～40分運動やストレッチを行い健康維持に努めています。
ふるいえ のぶお 古家 宣夫 82歳 21本	かかりつけ歯科医院で、20年前から年に1回定期健診を行ってきましたが、1年程前からは毎月、定期健診に行き歯石除去をしてもらっています。バランス良く食事することを心がけ、良く噛んで食べるようにしています。健康のために、毎日30分の散歩を欠かしません。
ほりかわ ひろし 堀川 浩 80歳 23本	かかりつけ歯科医院での歯石除去とブラッシング指導を年に2回受けています。毎日の歯みがきも丁寧に10分以上みがいています。児童の下校時の見守りを、毎日8年以上行っています。また、公園の花壇の水やり、除草作業などの地域活動を通して自分の健康維持につなげています。
ほんたけ りょういち 本武 諒一 82歳 26本	かかりつけ歯科医院を持ち、何かあったらすぐ受診しています。歯みがきは、毎食後、歯間ブラシも使いしっかりみがいています。糖尿病をきっかけに間食もやめ、栄養の勉強をし、身体にいいものを摂るようにしています。栄養の勉強は趣味になりました。週に3回は夕食の料理も担当しています。
まつかわ こ 松川 トヨ子 81歳 29本	かかりつけ歯科医院での定期健診を毎年受け、歯ブラシ、歯みがき剤も歯科医院で勧められた物を使用しています。毎食後に歯みがきを行い、夜は10分以上丁寧にみがきます。4年前に主人も8020表彰を受賞しました。また、健康のために3B体操、ヨガを習い、ヨガは10年間続けています。
みこだ かずこ 三小田 和子 81歳 26本	かかりつけ歯科医院で3ヶ月に1回定期健診を受けています。歯や歯ぐきのため、丁寧にみがき、歯みがき後は飲食しないよう気をつけてきました。健康のために規則正しく食事を摂り、好き嫌いをせず、間食もとりません。自分の歯で食べるように心がけ、健康維持に努めています。



氏名	コメント
<small>むさし のぶしげ</small> 武蔵 伸繁 80歳 24本	<p>かかりつけ歯科で年に1～2回定期健診を受けています。健康のためにタバコをやめ、身体を動かすことを心がけています。趣味はグランドゴルフです。歯みがきは、歯間ブラシを使用していますが、これからも、きちんと歯みがきをして、健康な歯を保って行きたいと思っています。</p>
<small>むらかみ よしと</small> 村上 義人 81歳 28本	<p>かかりつけ歯科医院で2～3ヶ月に1回歯石除去を約10年間続けています。歯みがきは、起床後と就寝前の2回、歯間ブラシでは毎食後必ず行います。体の健康のためにはスロージョギングを毎日行っています。以前は登山が好きで、富士山や剣岳も登りました。</p>
<small>やまかわ かずよ</small> 山川 和代 87歳 26本	<p>かかりつけ歯科には毎月受診しています。歯みがきは1日2回で、寝る前はテレビを見ながら10分みがいています。趣味の短歌は続けて50年になります。以前は綱手（つなで）短歌会にも入っていました。健康に気をつけていることは、こまめに歩くことです。毎日の買い物は歩いて行きます。歩いていることで、何でもおいしく食べられ元気です。</p>
<small>やました しんいち</small> 山下 眞一 81歳 31本	<p>かかりつけ歯科医院で5～6年前から定期健診を続けていましたが、今は、予防的に毎週、かかりつけ歯科医院を受診しています。健康のため、暴飲暴食しないことと、毎日5000歩、歩くことを心がけています。食べ物の好き嫌いはなく、間食もしません。病気の予防には、まず口からと認識しています。</p>
<small>やまもと</small> 山本 ヒロミ 81歳 25本	<p>かかりつけ歯科医院での定期健診は年4回、10年ほど続けています。若いころから、きちんと歯みがきをすることを心がけてきました。今は、歯間ブラシを使い毎日丁寧にみがいています。歯の管理をすることで、美味しく食べることができるので、皆さんにも歯を大切にしたいと思います。</p>
<small>わかまつ ひさつぐ</small> 若松 久貢 80歳 24本	<p>かかりつけ歯科医院で2～3ヶ月毎に定期健診をしています。歯や歯ぐきのために、毎食後の歯みがきに加え、毎日、鏡で歯みがきの確認をしています。8020表彰については以前ニュースで知り、70歳頃から意識してきました。文明社会が発達し、世の中が便利になってもお金で買えないものが健康であると思います。</p>

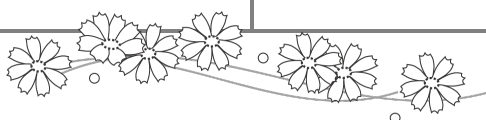
《東区》

<small>あきづき きよし</small> 秋月 舜志 81歳 32本	<p>歯の手入れは毎食後歯ブラシと歯間ブラシを使って実施しています。歯ぐきにも歯ブラシを当てています。定期健診は4ヶ月ごとにかかりつけ歯科に通っています。両親共に歯は強かったようでした。間食はせず、偏食しないように食事には気をつけています。</p>
<small>あまの もりゆき</small> 天野 守行 80歳 28本	<p>趣味は映画鑑賞で、週に2回程度、運動と健康のために映画館まで歩いていくようにしています。食事の偏食はせず、何でも食べるようにしています。健康のために毎日4キロ歩いています。2、3年前から歯みがきは1日5回みがくようになり、補助用具に毛先の小さいちょんまげブラシ(タフトブラシ)も使って手入れしています。</p>

氏名	一口コメント
いけだ みえこ 池田 美恵子 84歳 22本	日本舞踊35年、民謡15年、三味線15年しています。姿勢を良くするために3年前から朝のラジオ体操を始めました。かかりつけ歯科で2ヶ月に1回定期健診を受けています。歯のお手入れは1日3回します。時々、歯間ブラシも使います。好き嫌いなく何でも食べるようにしています。
いちむら みのる 一村 稔 87歳 24本	歯のお手入れは1日2回します。歯間ブラシも毎日使っています。かかりつけ歯科で半年に1回健診を受けています。趣味は仏像彫刻で作品展に出展しています。子どものころは椎茸と人参が苦手でしたが、毎日食べることで今では好物になりました。散歩や水泳など運動をするとご飯がおいしく食べられます。
えんどう しげき 遠藤 志計喜 80歳 27本	20年前から陶芸をしており、月2回の教室に通っています。週3日は自転車で江津湖まで行き、散歩をしています。かかりつけ歯科には4ヶ月ごとに健診を受けています。歯の手入れは夜寝る前に1回ですが、歯ブラシ以外の道具も使って丁寧にしています。間食はせず、魚、肉、野菜何でも食べます。
おおの きよこ 大野 清子 81歳 29本	家族からの勧めとかかりつけ歯科からの紹介で審査を受けました。かかりつけ歯科には半年に1回健診を受けています。体力維持のため無理のない程度に歩いたり、階段を使ったりしています。老人会で歌うことや公民館での体操を楽しんでいます。
ごとう ふみこ 後藤 富美子 80歳 29本	現役で仕事をしています。健康のために心がけていることは食べ物の好き嫌いはなく、野菜を中心とした食事を摂ることです。間食はしませんので、甘い物はあまり食べません。かかりつけ歯科があり、定期的に行っています。週に2回ほど歯みがきの後には指を使って歯ぐきをマッサージしています。
さいとう 齋藤 アサミ 81歳 26本	かかりつけ歯科とは4年のおつきあいになります。歯ブラシ以外の補助用具を使って歯みがきします。食事の好き嫌いはありません。間食もしません。畑で野菜を作るのが大好きで、8月はゴーヤ、オクラを育てています。健康のためにグランドゴルフで体を動かし、カラオケで口を動かしています。今はヨーグルトと肉を好んで食べるようにしています。
さかもと えいこ 阪本 榮子 83歳 21本	かかりつけ歯科からの紹介で夫婦で審査に応募しました。3ヶ月ごと健診を受けています。朝晩の歯みがきをしっかり丁寧に歯や歯ぐきのために気をつけています。35年前から習っている編み物で洋服を作ります。健康のために食事は豆腐、納豆を良く食べるようにし、食べすぎないように気をつけています。間食は時々果物を食べる程度です。また歩くように心がけています。
さかもと なおはる 阪本 直治 81歳 25本	夫婦で審査に応募しました。歯みがきは、起床後と毎食後、寝る前と1日5回しています。ランニング、テニスが趣味です。熊本城マラソンは第1回から出ました。50歳代の記録は4時間でした。短距離走においては壮年部の市代表で3回出場したことがあります。食事は食べすぎないように気をつけています。偏食・間食はありません。子どもの頃は実家がうなぎ屋だったので骨をおやつに食べていました。



氏名	一口コメント
さかもと けいこ 坂本 圭子 80歳 23本	<p>毎食後歯みがきをしています。歯間ブラシ・ワンタフトブラシ・糸付きようじは、毎日使います。1週間に1回指で歯ぐきのマッサージをしています。趣味の大正琴は20年続けています。文化祭で披露しました。健康のために軽い体操もしています。かかりつけ歯科からの紹介で審査に応募しました。</p>
しいば よしかず 椎葉 義一 83歳 24本	<p>趣味はパソコンです。ブラインドタッチをマスターし、インターネットやゲームを楽しんでいます。朝は4時に起きて散歩をします。野菜ジュースを手作りし、夫婦で味わっています。十六穀米、具たくさんの味噌汁、納豆を食べるようにし食事にも気をつけています。起床後と毎食後に歯みがきをします。歯間ブラシも使います。かかりつけ歯科で4ヶ月ごとに健診を受けています。</p>
たかます えっこ 高増 悦子 80歳 28本	<p>8020推進員さんからの紹介で受けました。間食はしますが、食事の偏食はなく何でも食べるようにしています。かかりつけ歯科には2ヶ月ごとに健診を受けています。歯と歯ぐきのために歯ぐきのマッサージをしています。趣味は10年以上続けている太極拳です。健康のために6年ほど前から毎日ラジオ体操をしています。</p>
たぐち よしはる 田口 慶治 80歳 26本	<p>8020運動を推進している8020推進員です。また民生委員、老人会会長をしています。歯みがきは毎日歯ブラシ以外の道具も使います。かかりつけ歯科で定期健診を受けています。歯や歯ぐきのために牛乳を飲んだり、イリコを食べています。食事はなんでも食べています。趣味はゴルフ、グランドゴルフ、コーラスです。健康のためにウォーキング、体操をし、良い睡眠をとるようにしています。</p>
たなか えいち 田中 英一 80歳 28本	<p>8020推進員の田口さんから紹介されました。かかりつけ歯科には定期的に受診し歯石を取っています。夜の歯みがきには歯間ブラシも使います。趣味はドライブ、旅行で日本全国、カナダ、アメリカ、ニュージーランド、ヨーロッパも訪れました。登山は阿蘇五岳、九重、開聞岳に登っています。食事は塩分控えめを心がけ、30分散歩して健康には気をつけています。</p>
ながさわ きよし 長澤 清之 82歳 28本	<p>夫婦で審査を受けました。歯みがきは1日3回しています。歯ブラシだけでは汚れは落ちないので歯間ブラシ・タフトブラシ・糸付きようじを使っています。かかりつけ歯科で4ヶ月に1回健診しています。間食はしますが、偏食はなく何でも食べるようにしています。趣味は読書です。散歩はできる時に1時間歩くようにしています。</p>
ながさわ はつこ 長澤 波津子 80歳 28本	<p>夫婦で審査を受けました。歯みがきは1日3回、食べたらみがくことを心がけています。歯間ブラシやタフトブラシを使っています。かかりつけ歯科で3ヶ月ごとに歯石を取ってもらいます。ゲートボールやダーツが趣味です。ダーツは老人会対抗の大会に5人のチームで出場し、昨年は2位でしたが今年は優勝しました。</p>



氏名	一口コメント
はやみ ひろかげ 速水 弘景 80歳 28本	長年、寝る前の歯みがきには、つぶ塩入りの歯磨剤を使っています。歯ぐきが引き締まる気がします。かかりつけ歯科で年に1回歯石を取ってもらっています。趣味は盆栽で庭には約300鉢あり、水遣りや手入れをしています。庭の植木の剪定も自分でします。健康のために歩くことを心がけ、朝から小魚を食べています。
よしだ みつこ 吉田 満子 81歳 25本	歯みがきは1日4回で歯間ブラシも使っています。時々舌ブラシも使います。かかりつけ歯科があります。スポーツが趣味で、テニスは30年間続けて75歳まで試合に出場していました。太極拳も10年続けています。三井島（みいしま）健康体操を実践しています。間食はせんべいやあられを食べます。食事は魚よりも肉を好んで食べます。
わたなべ かずみ 渡邊 和美 80歳 26本	1日2回の歯みがきは歯間ブラシや糸付きようじも使っています。かかりつけ歯科には2ヶ月に1回受診しています。魚や野菜、ナッツ類が好きでよく噛むことを意識しています。1年半前に膝を痛めたのですが、リハビリのおかげで今は歩けるようになりました。趣味は体操で、サロンに出かけて貯筋体操やリズム体操をしています。

《西区》

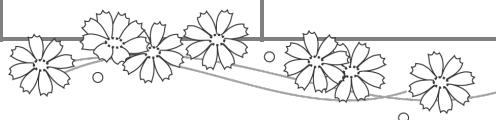
うちだ たまこ 内田 玉子 89歳 26本	娘の勧めでこの表彰を知り受彰することができました。毎朝、自己流の体操やウォーキングで体を動かし、健康に心がけています。また、年に1回は歯科医院へ定期健診に行きます。
おしま やすこ 小島 康子 80歳 28本	月1回歯科健診を欠かさず、家では丁寧な歯磨きを心がけています。体を動かすのが好きで毎朝、近所の方々とラジオ体操を楽しんでいます。健康体操もリハビリを兼ねて頑張っています。また、料理が得意でいろんな方々に振舞っています。
たかはし たつお 高橋 建夫 89歳 23本	年2回の歯科健診と歯磨き粉をつけずにしっかり汚れを落とし、その後もう一度磨く2度磨きをし、口の健康を保っています。昼食は気分転換も兼ねて近所のレストランに行きます。その際は栄養バランスを考えて注文し、よく噛んで食べるように心がけています。
たがわ えいいち 田川 栄一 81歳 29本	外食が苦手です。毎食妻の手料理をしっかりかんで味わっています。時間を見つけては、手首、足首、首周りのストレッチを行い健康維持に努めています。
たけの ひさよし 竹野 久良 85歳 32本	季節の果物をおいしく頂き、草枕温泉に行つてのんびり過ごしています。寝る前の歯磨きは、丁寧にしっかり磨くように心がけています。



氏名	一口コメント
<small>ふくしま や え こ</small> 福嶋 八重子 81歳 27本	3年前に夫が8020表彰を受賞しました。年2回歯科健診を受け、口の健康を保っています。家庭菜園が趣味で、季節の野菜を育て、収穫した野菜や果物は手料理で食卓を彩ります。1日250食のお弁当作りのボランティアも楽しく続けています。
<small>ふくだ けい こ</small> 福田 慶子 80歳 29本	夫は2年前にこの8020達成者表彰を受賞しました。カラオケが大好きで週に1回、夫と2人で一緒に通っています。また、年に1回は必ず歯科医院で定期健診を受けています。
<small>みやざき</small> 宮崎 ミサヲ 81歳 29本	毎朝のモップ掛けから1日がスタートします。健康のために常に歩くことを心がけています。また、食事で野菜を多く取れるよう、温野菜にして食べています。4ヶ月ごとに歯科医院へ定期健診に通っています。
<small>もりお けんいち</small> 森尾 健一 80歳 27本	2カ月に1回歯科医院で定期健診を受けています。趣味はマージャンで8月に震災後初めて仲間が集まりました。毎朝5時に公園へ行き、90分間のウォーキングで約1万歩歩きます。その後、ラジオ体操をして健康を保っています。
<small>やまぐち ひろし</small> 山口 博司 80歳 23本	毎日丁寧な歯磨きを心がけ、月に1回歯科医院へ定期健診に行っています。そのおかげで大好きなピーナッツを今でも食べることができます。ラジオ体操を日課にし、健康維持に努めています。
<small>やまなか のぶこ</small> 山中 信子 81歳 26本	健康のため夕食後30分は歩きます。歯科医院へ月に2回定期健診に行きます。社協長や町内女性部長、介護施設の評議委員等を担い、また、ボランティアで日舞や健康体操の講師をし、地域のため日々楽しく活動しています。
<small>よしだ れいこ</small> 吉田 禮子 81歳 26本	定期的に歯科医院で歯石除去をしてもらいます。歯磨きは毎回歯間ブラシも使用し丁寧に磨きます。魚5日・肉2日の割合でよく食べ、街中へ出かけることが健康の秘訣だと思っています。野菜や果物づくりが趣味です。

《南区》

<small>いしだ とおる</small> 石田 徹 80歳 27本	今年度8020推進員育成講座を受講中です。興味深い内容なので妻にも受講を勧めました。健康な歯を維持するため、かかりつけ歯科医を毎月受診しています。また、健康のため毎日1時間程度のウォーキングを続けています。
--	---



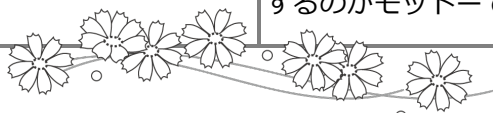
氏名	一口コメント
いわもと みつこ 岩本 光子 81歳 27本	<p>毎月かかりつけ歯科医院を受診し歯石をとっています。今回の8020表彰もその歯科医の先生から薦められました。歯みがきは歯間ブラシも使って丁寧にしています。趣味は週2回の書道とカラオケ。友人と会話をしながら街を歩き、美味しいお店でランチを楽しむのが健康の秘訣です。</p>
うおずみ のぶよし 魚住 信義 80歳 25本	<p>体の健康はお口の健康からをモットーに、数種類の歯ブラシとウォーターピックを使い歯の健康に心掛けています。かかりつけ歯科医での2週間に一度の定期健診も欠かしません。趣味はスポーツ観戦ですが、ラジオ体操やウォーキングで自分も体を動かすよう心掛けています。</p>
おぼら やすとし 小原 泰利 85歳 26本	<p>かかりつけ歯科医院で年に3回歯科健診を受けています。運動は60歳代まで登山をしていました。全国100選の山々は全て制覇しました。今は2日に1回のペースで3kmを30分で早歩きします。妻が毎日健康的な食事を作ってくれますので、おいしくいただきます。</p>
おやま よしゆき 小山 義之 83歳 28本	<p>毎朝1万歩を目標に1時間ほどウォーキングをしています。腹八分を心掛け間食はほとんどしません。夕食後の歯みがきの後は水以外は何も口にしないようにしています。趣味は旅行で、7月に夫婦揃って北海道へ行ってきました。</p>
ごとう やすお 後藤 安雄 80歳 27本	<p>知人が歯を失くして食事が不自由になった姿を目の当たりにし、歯の健康の大切さを実感しました。そのため、歯みがきは時間をかけて丁寧にするように心掛けています。歯が丈夫なおかげで趣味のグランドゴルフやカラオケを人一倍楽しむことができます。</p>
ごとう りゅうこ 後藤 柳子 83歳 32本	<p>夫婦で駄菓子屋を営んでいます。子どもとの触れ合いが何よりの生きがいです。また、デイケアで腰や首のリハビリを週3回頑張っています。両親も歯が丈夫でした。丈夫な歯に育ててくれた両親に感謝し、毎食後の歯みがきを丁寧に歯を大切にしています。</p>
さとう しょういち 佐藤 昭一 83歳 32本	<p>歯みがきは糸付きようじを使って丁寧にみがくように心掛けています。好き嫌いせず何でも食べ、間食はしません。夫婦で野菜を作り、農作業で体を動かすことが私の健康法です。80歳を迎えるまでは、海外旅行で世界各地を訪問しました。「健康の賜物」として快い思い出です。</p>
さとう せつこ 佐藤 節子 81歳 24本	<p>30年ほど前体調を崩して以来、健康的な野菜中心の食生活と毎日のストレッチ運動で、健康に気をつけています。食べたらずぐみがくことをモットーに歯の健康維持に頑張っています。趣味は短歌、読書に花栽培。お花は親しい方に贈って喜ばれています。</p>



氏名	一口コメント
シ ガキ コ 志柿 ヒロ子 80歳 27本	かかりつけ歯科医を毎月受診して歯石を取ってもらうなど歯を大切にしています。家庭菜園で取れた季節の野菜や納豆、豆腐を欠かさず食べ、健康的な食生活を心掛けています。趣味のガーデニングでは四季折々の花々を鑑賞するのが楽しみです。
たなべ なおこ 田邊 直子 81歳 25本	健康のため、毎朝ラジオ体操で体を動かしています。また、地域の仲間と毎月2回公民館に集い、ラジオ体操を楽しんでいます。歯みがきは、歯間ブラシも使って丁寧にします。かかりつけ歯科医での定期健診も欠かしません。8020推進員として身に付けた知識が役立ちました。
ふかみず かおる 深水 芳 80歳 26本	かかりつけ歯科医での定期健診を年2回受診して歯の健康に気を付けています。3度の食事好き嫌いせずきちんと摂るように心掛け、食後の歯みがきも欠かしません。趣味はペン習字とスイミングです。友人との旅行も楽しみの一つです。
ふじおか こ 藤岡 ミヤ子 81歳 30本	健康維持のため、無理のない範囲でウォーキングとストレッチで体を動かすように心掛けています。かかりつけ歯科医での3ヶ月毎の定期健診を長年続けてきました。毎日、糸付きようじや歯間ブラシも使って丁寧に歯をみがいています。

《北区》

いけだ かずみ 池田 和美 80歳 27本	歯みがき、歯間清掃、月1回の歯科健診を続けています。食べ物は、魚や野菜が好きですが特に刺身が好物です。定年退職後、健康のために水泳を始め、今では週に5日通っています。あわせて健康マージャンに週1回出かけますので、毎日忙しく過ごしています。
かみひがし さだお 上東 貞夫 81歳 26本	歯みがき、歯間清掃、月1回の歯科健診を続けています。食べ物の好き嫌いはありませんが炭水化物が大好きです。健康の秘訣は体を動かすことです。今でも月に7日公園整備の仕事をしています。2年前まで社交ダンスをしていましたが、現在は、1日5キロ歩きます。
きよた としこ 清田 壽子 80歳 25本	毎日、健康体操やあいうべ体操を続けています。お口の健康のために歯みがき、歯間清掃、定期的な歯科健診を心がけています。食べ物は肉や魚が好物です。趣味はカラオケで、カラオケ教室に通い、スナックを開放してもらい仲間と楽しんでいます。主人が経営する喫茶店に時々顔を出しお客さんと話をするのが楽しみです。とにかく人と関わるのが大好きです。
くりはら 栗原 ミツコ 90歳 26本	毎日、歯みがきと歯間清掃を丁寧に続けてきました。食べ物は魚や煮物、和菓子が好きです。間食にいりこや牛乳等カルシウムを取るよう心がけています。健康のためにストレッチや四季の花々を眺めながら敷地内を散歩するのが日課です。趣味は歌や踊りを観ることで、特に昭和の歌謡曲が好きです。好きな曲と一緒に口ずさみます。自分のことは、自分でするのがモットーです。



氏名	一コメント
つるた よしこ 鶴田 芳子 80歳 28本	歯みがき、歯間清掃、2か月ごとの歯科健診を続けています。間食はせず、甘いものはなるべく摂らないようにしています。家庭菜園では多くの野菜を育て、バランスよく食べるようにしています。特にトマトは毎日食べます。ラジオ体操やストレッチを続けています。月に3回サロンに参加し、時々友人と車を運転してランチに行くのが楽しみです。
てらぞの ひでみ 寺園 英美 80歳 27本	1日4回の歯みがきと月1回の歯科健診を続けています。早めの歯科受診を心がけています。食べ物は刺身と果物が好物です。健康の秘訣は、体を動かすことで、入浴前に健康器具を使って汗をかきます。再就職先では役職につき、現在も週に数回出勤しています。小魚は頭から尻尾まで丸ごと食べることができるのが自慢です。
なかしま えいいちろう 中島 英一郎 80歳 25本	製薬会社を退職後、現在まで介護施設の理事として真面目に働いてきました。お口の健康のために歯みがき、歯間清掃、定期歯科健診を続けています。歯みがきは歯ぐきまで丁寧にみがきます。熊本地震では大きな被害を受け気落ちしていましたが、良いこと（表彰を受けること）があって嬉しく思っています。
にいろ ひとこ 新納 仁子 80歳 25本	主人の在職中は、一緒に全国各地転勤しました。歯や歯ぐきの健康のためには、1日4回の歯みがきと歯間清掃、定期的な歯科健診、歯ぐきのマッサージを行います。健康のためにラジオ体操を続けています。食事は野菜を中心にバランスを考えて作ります。趣味は歌を歌うことです。人生をポジティブに生きるよう心がけています。
まきてら こうすけ 榎寺 孝介 80歳 28本	お口の健康のためには歯みがきを頑張ってきました。間食はしませんが季節ごとにいろいろな果物を食べるのが楽しみです。全てにおいて「八分目」を心がけています。趣味はパソコンで、退職後に公民館の講座に通いマスターしました。年賀状の作成や仲間とのメールのやり取りを楽しんでいます。現在は母の供養のため「四国お遍路八十八箇所巡り」に挑戦中です。
もりた かずのり 森田 一憲 84歳 26本	市政だよりで8020表彰のことを知った子どもが応募しました。以前は、ゴルフや魚釣りを積極的に楽しんでいました。中国語を勉強して退職後に中国に留学した経験があります。食べ物はステーキが好物です。歯が強いので硬いものが好きですが、歯のことを考えて豆など食べ過ぎないように気をつけています。

(敬称省略、各区50音順)

* 受賞者数 85名

(中央区30名 東区20名 西区 12名 南区13名 北区10名)

