

## 歯の健康手帳の配付について

歯の健康は全身に影響するといわれています。歯を失うことは健康を損なうこととなり、しいては健康寿命も短くなるといわれています。

国や都は8020（ハチマルニイマル）運動という80歳で自分の歯を20本以上保とうという運動を行っています。年をとっても自分の歯があればほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられます。さらに、おいしく食事を食べられれば、体や心の健康にもつながります。

内容は、組合報の健康特集で紹介してきました記事をまとめて1冊の本としました。

- ・配付対象 組合員全員にお送りします。
- ・配付時期 令和2年6月
- ・配付方法 組合報201号と一緒に送ります。
- ・内 容 組合報で紹介した歯の健康に関する記事のまとめ
- ・申込方法 組合員全員にお送りしますので申込は不要です。

歯を大切に健康寿命を延ばそう  
～歯の健康手帳～



東京技芸国民健康保険組合