

「最後まで食べられる元気な高齢者を増やしたい」 8029（ハチマル肉）運動でマイベストを目指す！



来年開幕する東京オリンピック・パラリンピックの大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつが「全員が自己ベスト」。

2020年7月24日の開幕に向け、アスリートだけでなくみんなと一緒にベストな自分を目指す取り組みとして、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が「beyond2020 マイベストプログラム」を実施しています。

このプログラムは皆さん一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、目標達成に向けた行動を支援する事業に対して、beyond2020 マイベストプログラム認証事業とするもので、HPなどでその活動や取り組みを紹介しています。

「8029（ハチマル肉）マイベスト応援プログラム」とは一般社団法人千葉県歯科医師会が推進する 80 歳になっても肉を食べることができる元気な高齢者を増やすための啓蒙活動や支援を通じ、高齢者の健康をサポートする取組です。

本日は、一般社団法人千葉県歯科医師会 会長の砂川稔さん、専務理事の久保木由紀也さん、理事の小宮あゆみさんにお話を伺いました。（以下敬称略）

8029 マイベスト応援プログラムを広く県民へ

——beyond2020 マイベストプログラムを知った経緯、認証申請する経緯について教えてください。



砂川：私は今年の6月まで日本歯科医師会の役員を務めていました。当時、理事会で審議会の報告を聞いていた際に、beyond2020 マイベストプログラムを知りました。調べていくうちに、我々が高齢者に向けて「80歳を過ぎても肉を食べる」という、元気でいるために目標を設置している「8029運動」と非常にマッチしていると感じ、申請することにしました。

——まず「8029 マイベスト応援プログラム」はどのような取組なのか教えてください。

小宮：日本歯科医師会が立ち上げた「8029 運動健康寿命延伸事業」に資する事業です。日本歯科医師会では「8020 運動」という80歳まで20本の歯を残そうという運動ですが、「8029（ハチマル肉）運動」は歯の本数だけでなく口の筋肉や機能を維持し健康寿命を延ばそうという取組です。

反復唾液嚥下テスト¹における唾液嚥下回数等をマイベスト目標に設定いただきます。目標を達成するために、マッサージや運動の指導、定期検診の呼びかけ、ポスターなどでの啓蒙活動を行なっています。

——啓蒙イベントも開催されています。

小宮：現在、第一段階としてイオンや千葉ロッテマリーンズなどと協力し、「8029（ハチマル肉）」という言葉を広く県民に知っていただくための活動を行なっています。特に千葉ロッテマリーンズとは選手を起用した広告を作成したり、試合開催日のスタジアムで咀嚼力を判定するガムを使い、噛むことの大切さを伝えるコーナーを設置するなどの活動に協力いただきました。特にポスターは千葉県出身の選手を起用するなど、ファンの皆様には貴重なものになったと思います。



¹ 時間内に唾液を繰り返し飲み込み、誤嚥の有無を簡易的に評価するテスト

8029
HACHIMARU NIKU

この数字知っていますか？

正解は、千葉県歯科医師会が2018年より立ち上げた、8029(ハチマル肉)運動のこと。この運動は「80歳になっても肉を始めとした良質なタンパク質を食べることで介護いらずの元気な高齢の方を増やしていこう」という取り組みです。

詳しくは [8029運動](#) [検索](#)

お口の恋人 **LOTTE** × *Marines* × 一般社団法人 **千葉県歯科医師会**

私たちも8029運動を応援しています！

健康な歯とお口であるために、定期健診に行きましょう。
私たちは「噛むこと」に関わる様々な活動を応援しています。

噛むこと研究室 "噛むこと"の様々な情報公開中! [噛むこと研究室](#) [検索](#)  お口の恋人 **LOTTE**

「8029 マイベスト応援プログラム」を実施するにあたり、工夫した点を教えてください。

小宮: 認知度を上げるために、地元のデザイン学校の学生に PR キャラクターをデザインしてもらい、人気投票を企画しました。また、11月に開催される千葉県医師会学術大会で8029式典を開催し、プロスキーマーの三浦豪太さんを招いて講演を行ってもらうなどの活動を予定しています。

—それらの取組を行うにあたって歯科医師会の中ではどのような変化がありましたか？

砂川: 歯科医師会は開業医の集まりであるため、歯科医師としての仕事と、啓蒙活動を両立する必要があります。「8029(ハチマル肉)運動」を始めた当初は、会員から戸惑いの声もありましたが、一つずつ活動を行なっていくうちに賛同の声が増えてきました。

小宮: 砂川会長自ら活動への考えを発信している効果もあり、協力いただけることが増えてきました。

「8029 マイベスト応援プログラム」への思いと beyond2020 マイベストプログラムへの期待

—今後「8029 マイベスト応援プログラム」でやりたいこと、実施予定を教えてください。

砂川: 千葉県内で行われるイベントへの参加や、講演会を行う予定です。

また、8029体操を考案し、千葉ロッテマリーンズのチアの皆さんと一緒に、地域振興活動の一環として、広めていきたいと思っています。

また、先ほどお話した体操や、啓蒙活動による意識向上によって、どういった効果が得られるのかを研究する8029研究事業を立ち上げました。beyond2020 マイベストプログラムとしては、2019年12月

から 2020 年 2 月にかけて、目標値を設定して、達成へのトレーニングをしていただき、取組内容と結果等を大学と研究する予定もあります。

—では最後に、beyond2020 マイベストプログラムに期待することを教えてください。



久保木: beyond2020 マイベストプログラムは国が発信しているプログラムということもあり、認証いただくことで、8029 運動の価値が上がったと感じています。

砂川: 2020 年の東京オリンピックが近づくにつれ、「全員が自己ベスト」というムーブメントは広がっていくでしょうし、さらに価値を上げてくれると期待しています。そうなれば、8029 運動の取組がますます加速していくと思います。

■ 一般社団法人 千葉県歯科医師会

<https://www.cda.or.jp/beyond2020>

■ beyond2020 マイベストプログラム

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/