

介護予防

8020 チェック・シート

80 才になった時の残存歯数がわかります

★作り方

- ①チェックシートを切り取る
- ②最初に「山折り」.....
- ③最後に「谷折り」- - - -

★使い方

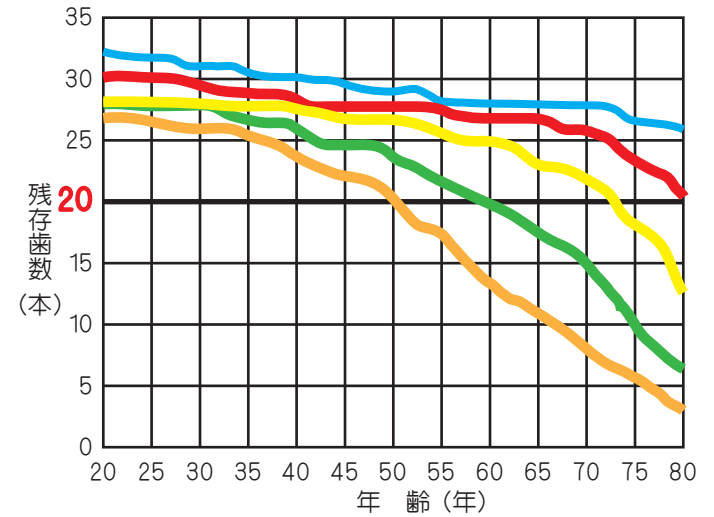
- ①上部の三角形を自分の年齢に合わせる
- ②下部で現在の歯の本数から 8020 チェック

★歯の数

- ①歯の数は通常 32 本です。(親知らず 4 本含む)
- ②親知らずは最初から生えない人もいます。



<参考>年齢と残存歯数の関係



8020 チェック・シート

自分の年齢

30 40 50 60 70

① 三角形を年齢に合わせる

② 現在の歯の本数から 80 才での残存歯数がわかります

① 山折り (向こう側に折る)

② 谷折り (手前側に折る)

80 で 0 本

80 で 1 本

80 で 8 本

80 で 16 本

8020 達成!

「8020 を目指し、歯の定期健診を受けましょう」

メタボ予防

肥満度チェック・シート

簡単に自分の肥満度がわかります

★作り方

- ①チェック・シートを切り取る
- ②最初に「山折り」.....
- ③最後に「谷折り」- - - - -

★使い方

- ①上部の三角形を自分の身長に合わせる
- ②下部で自分の体重から肥満度チェック



$$\text{肥満度 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})}$$

肥満4度	40 以上
肥満3度	35 以上 40 未満
肥満2度	30 以上 35 未満
肥満1度	25 以上 30 未満
標準	18.5 以上 25 未満
低体重	18.5 未満

自分の身長 (cm)

150 160 170 180

②自分の体重から肥満度チェック

90kg 80kg 70kg 60kg 50kg 40kg

①三角形を自分の身長に合わせる

①山折り (向こう側に折る)

②谷折り (手前側に折る)

肥満度チェック・シート

肥満
4度

肥満
3度

肥満
2度

肥満
1度

標準 → → 低体重

「適正な運動と食事で、標準体重を目指しましょう」