

愛と笑顔あふれる愛媛を目指して!

2022

6

愛^え顔^がのえひめ

愛媛県民だより



えま
ひめ

KEY WORD [健康な歯と口と毎日をイキイキと過ごしましょう!]
愛顔のえひめ 2022.6月号



健康な歯と口で 毎日をイキイキと 過ごしましょう!

今月の
注目ピト
◀◀

注目ピト

一般社団法人 愛媛県歯科衛生士会 会長

川上 三紀 (かわかみ みき) さん

右から、川上三紀会長、西村真由美副会長、松浦あずさ専務、平岡恭子副会長。働く世代の歯と口腔の健康づくりを推進するため、県と愛媛県歯科衛生士会が連携し、令和3年度より県内の事業所へ歯科衛生士を無料で派遣。歯と口の健康から経営を応援する取り組みを行っています。

※写真撮影時のみマスクを外しています。



新型コロナウイルス感染症 関連情報

発熱などの症状のある方の受診のお願い

発熱などの症状がある場合は、かかりつけ医などの身近な医療機関に、まずは電話などで連絡をお願いします。



詳しくは
県HPへ

※相談する医療機関に迷う場合は「受診相談センター」に電話連絡してください。

受診相談センター(コールセンター)

一般相談窓口(コールセンター)

☎ 089-909-3483

☎ 089-909-3468

点字版・音声版も作成しています。
ご希望の方は、県HPまたは広報広聴課(☎089-912-2241)まで。

働く世代の身体は
口腔の健康づくりから始まる

働く世代の皆さん、歯みがきをしていれば、お口のなからは健康と聞いていませんか? それは20年以上も昔の話。歯みがきのみでは6割しかプラーク(歯垢)が取れません。むしろ歯はもちろん、本当に恐ろしいのは、気づかないうちに進んでしまう歯ぐきの病気に「歯周病」です。平成28年に厚生労働省が行った調査によると、40歳以上で歯周病の人の割合は4割を超えているそう。歯を失うだけではなく、糖尿病や心臓病、脳梗塞、肺炎など身体の病気に影響を及ぼし、最近の研究では認知症も関係しているといわれています。

口腔ケアは歯周病、ひいては生活習慣病の予防にもつながると考え、私たち歯科衛生士会は県内の事業所へ歯科衛生士を無料で派遣しています。利用者から「歯みがきだけでは不十分。デンタルフロスや歯間ブラシも使いたい」「歯周病が他の病気にも密接につながっていることが理解できた」等の声も。身体の健康はお口の健康づくりから。まずは事業所のなかで関心を持っていただき、家庭にも広がればと思います。

愛媛は生活習慣病の危険注意報発令中!!

愛媛県は「健康寿命」を延ばす取り組みをすすめています!

県民の健康寿命は

全国ワースト

男性が2位、女性が4位!

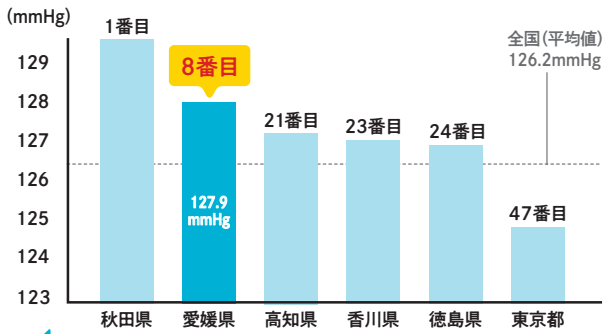
みなさんは「健康寿命」って知っていますか? 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。温暖な気候に恵まれ、のんびり暮らしているイメージのある愛媛県ですが、令和元年の厚生労働省の調査では、県民の健康寿命は、男性が71・50歳で全国ワースト2位、女性は74・58歳で、ワースト4位! 令和2年の人口動態統計では、心疾患と脳血管疾患を合わせた死亡原因の割合は

愛媛県民は不健康?

県では「ビッグデータ活用県民づくり事業」を推進。データ分析結果として、男性の高血圧に着目した結果がコチラ。

血圧の状況について(男性)

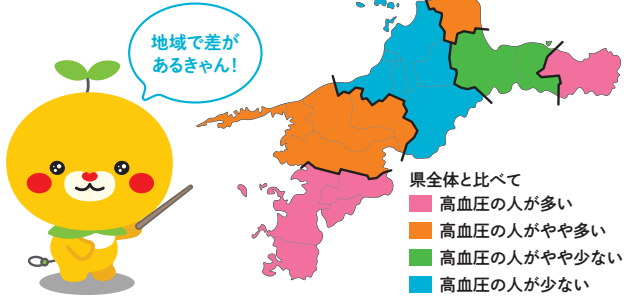
①収縮期血圧の状況



循環器病発症の危険を抱えている人の割合が高い

※出典:厚生労働省第3回NDBオープンデータ(H27年度)一部加工

②各地域の血圧の状況



血圧を上げない食生活を心がけよう!

高血圧の状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、自覚症状がなくても動脈硬化が進みます!



薄味を心がけ塩分を減らそう!

1日の塩分摂取量の目標(20歳以上) **8g未滿**

例えば、ラーメン1食の塩分量はスープを全部飲むと6~8g! 麺類のときはスープを残しましょう。

野菜を毎食しっかり食べよう!

1日に必要な野菜の摂取量(20歳以上) **350g**

あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスして、バランスのよい食事を心がけましょう。

夏におすすめのレシピを紹介!

たっぷり野菜のラタトゥイユ風

1人あたりの野菜重量...約184g



材料(2人分) 作り方

たまねぎ...1個(200g) セロリ...1本(60g) 黄パプリカ...1個(150g) スズキーニ...1本(170g) なす...1本(150g) にんにく...1かけ(7g) オリーブオイル...大さじ1 カットトマト缶...1缶(400g) 顆粒コンソメ...小さじ2 塩...少々(0.5g) こしょう...少々(0.3g)

①にんにくはみじん切りにする。たまねぎ、セロリは1cm角に切る。②パプリカは1.5cm角に、スズキーニとなすは1cm幅のいちょう切りにする。③フライパンにオリーブオイルをひき、①②を順に入れ炒める。④トマト缶とコンソメを加え、じっくり15~20分程度煮込む。⑤塩、こしょうで味を調え、皿に盛りつける。



策定。循環器病の予防や正しい知識の普及啓発、保健・医療・福祉サービスの提供体制の充実を図ります。6月は各種健康月間。循環器病の発症につながる高血圧や糖尿病など、生活習慣病の予防に努めましょう。



実は「歯」が健康のカギを握っていた! 毎日の歯みがき+プロのケアが基本

歯を失う原因の第1位である「歯周病」は万病のもと

皆さんは毎日きちんと「歯」のケアをしていますか? 歯の病気で特に注意したいのが「歯周病」。歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)にたまったプラーク(歯垢)のなかの歯周病菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、歯が抜けてしまう病気で、不十分な歯みがきや不規則な食生活などが原因であり、特に喫煙者は3~8倍もかかりやすいそう。歯周病の怖いところは、気づかないうちに症状が進んでしまうことと、「万病

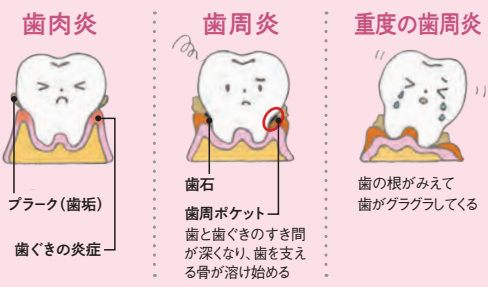
のもと」であること。糖尿病や心臓病、肺炎、認知症、動脈硬化、骨粗しょう症、早産・低体重児出産など、さまざまな影響があるといわれています。

歯周病の予防には、毎日の歯みがきと歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使った歯のすき間ケアを基本とし、歯科医院でプロのケアも定期的に受けることが大切。左記の「歯周病チェック」をやってみて、気になる症状があれば、すぐに歯科医院へ。



「歯周病チェック」をしてみよう! ※歯周病とは歯肉炎と歯周炎の総称です。

- 要注意
- 歯ぐきの色が赤くなっているところがある
 - 歯みがきのときに血が出ることもある
 - 歯石がついている
 - 歯ぐきがはれている
 - 固いものを食べると痛むことがある
 - 歯ぐきを指で押すとぶよぶよする
 - 以前に比べて歯が長くなった気がする
 - 歯ぐきが痛い
 - 歯ぐきからうみがでる
 - 歯がぐらぐらする
- 早急な受診を!



TOPICS-1

歯科衛生士を県内事業所へ無料で派遣します!

健康づくりの一環として、事業所で従業員の口腔ケアに取り組んでみませんか? 実施内容は可能な限り事業所の要望に応じます。事前にご相談ください。

実施内容例 ※歯科医師による検診や診察、治療等は行いません。

- 従業員を対象とした歯と口腔の健康セミナー(Web対応も可能)
- 従業員の歯科相談
- 衛生委員会などでの歯と口腔の健康づくりに関する講話
- 事業所健診の場などでの口腔チェックブース(口臭チェック、歯周病チェックなど)の設置



申し込み・問い合わせはコチラ

TOPICS-2

6月は各種健康月間

健康について、いろんな情報が発信されます。正しく知って、健康づくりに取り組みましょう!

5/31⑩~6/6⑩ 禁煙週間

6/1⑩~30⑩ 食育月間

6/4⑩~10⑩ 歯と口の健康週間



県の受動喫煙の防止について



県の栄養・食生活の情報について

愛媛 NEWピッツ

県民総合文化祭 総合プログラム 表紙原画デザイン募集!

今年度の県文祭・総合プログラムの表紙原画デザインを募集します。作品が採用されると、表彰状・副賞(図書券1万円相当)が贈られるとともに、4万部配布される総合プログラムの表紙になります。あなたの作品で愛媛の文化の祭典を盛り上げませんか?

④ 応募は7/15(金)必着
⑤ 文化振興課 ⑥ 089-947-5581



13年度原画採用作品
(松山南高等学校1年増本葉さん)



県民総合文化祭 デザイン 検索

市町 HOT ニュース

四国中央市



第14回大会の三島高校

第15回書道パフォーマンス甲子園

15回目の節目を迎える本大会。「書道でツナグ夏の夢」をテーマに、高校生たちがかけがえない仲間とともに、これまで磨き上げてきた書之美しさと演技を競います。

⑦ 7/24(日)9:00~17:00 ⑧ 伊予三島運動公園体育館(四国中央市中之庄町1665-1) ⑨ 書道パフォーマンス甲子園実行委員会事務局 ⑩ 0896-28-6037

宇和島市



宇和島真珠応援企画「# With Pearl」

稚貝の大量へい死やコロナ禍で影響を受けている真珠関係者を応援するため、真珠を買ったり、着けたりしたら「#withpearl」「#ウイズパール」を付けてSNSに投稿を!

④ 宇和島市長 公室シティセールス推進係 ⑤ 0895-24-1111



えひめミラクル☆モンスター



左から、河野ハルカさん、天野昌香さん、松浦愛紗さん、西原有紀さん

「ミラクル☆経済学モンスター」

チーム名 **居残り5人衆**
県立今治北高等学校普通科3年

私たちは「第22回日経STOCKリーグ」で最優秀賞・金融担当大臣賞を受賞。今治の海事産業について取材を進めるうち、造船、海運、金融、保険、商社等の連携によって私たちの暮らしが成り立ち、投資活動やSDGsにもつながることを学びました。視野を広げて貪欲に学び、社会に貢献できる人材になりたいです。



「日経STOCKリーグ」とは、中～大学生を対象にした金融・経済学習コンテスト。地元の今治造船を調べることで、海運業の歴史から海上保険の役割、環境問題まで、幅広く分析を進めました。

子どもは愛媛の宝

CHILDREN ARE THE TREASURE OF EHIME



親子武道体験教室

(合気道編)参加者募集

今年度4歳になる幼児～小学生(初心者)と保護者を対象に、合気道を無料で体験できるイベントを開催します。先着親子10組になりますので、お早めにお申し込みください。8/13(土)には柔道編、8/20(土)にはなぎなた編、9/3(土)には少林寺拳法編を開催予定。

⑦ 7/16(土)10:00~11:00
⑧ 6/7(火)~30(木) までに、電話またはメールで⑨へ

愛媛県武道館 検索



④ 県武道館(松山市市坪西町551)
⑤ 089-965-3111
⑥ jigyo@ehimekenbudoukan.or.jp

えひめ南予きずな博NEWS



えひめ南予きずな博

南予へ行くならこれなんよ! 「デジタルフリーパス」登場

きずな博開催期間中、JRやバスが乗り放題となる「えひめいやしの南予デジタルフリーパス」をスマートフォンで購入することができます。使い方は、入場・出場時(駅改札)、バス乗降時にスマートフォンでチケットを見せるだけ。この機会にデジタルフリーパスでお得に南予を旅してみませんか。

④ えひめ南予きずな博実行委員会
⑤ 0895-28-6146



詳細・購入はコチラ!



南予デジタルフリーパス 検索

困ったときのミニ知識 知っ得

えひめの環境にやさしい製品・企業(スゴeco)を募集!

他の模範となるリサイクル製品、廃棄物等の発生抑制(リデュース)・再使用(リユース)・再生利用(リサイクル)の推進等に積極的に取り組んでいる企業や店舗等を募集します。自薦、他薦を問いません。詳細は県HPをご参照ください。

愛媛県 スゴeco募集

検索

令和4年度愛媛県資源循環優良モデル(スゴeco)

- ① 優良モデル認定を受けようとするリサイクル製品、循環型事業所およびエコショップ
- ② 8/31(水)までに申し込み

認定されると...

- 県が実施する支援制度を活用できます
- スゴecoシンボルマークを使用できます
- 県のHPやパンフレット等で紹介されます

詳細はコチラ!



④ 循環型社会推進課 ⑤ 089-912-2356

6月のお知らせ

※新型コロナウイルスの状況により、日時や内容は変更または中止になる場合があります。

ミニ伝言板

愛媛県HIV検査普及啓発週間[6/1(水)~7(火)]

テーマは「悩むより、気軽に検査、得る安心」。県保健所では、無料匿名によりHIV抗体検査を実施しています。詳しくは、県HPをご覧ください。

健康増進課 ☎089-912-2402 Web

愛媛県介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験

6/9(木)から、受験案内を県社会福祉協議会、各市町社会福祉協議会、県庁長寿介護課、各地方局地域福祉課で配布します。受験資格等詳細については、受験案内をご確認ください。

①試験日時10/9(日)10:00~ ②松山大学(松山市文京町4-2)
③医師、保健師、看護師、介護福祉士等で当該業務に5年・900日以上従事した方等 ④受験料11,000円
⑤6/9(木)~7/8(金)に、特定記録郵便による郵送にて ⑥県社会福祉協議会 ☎089-921-5140 Web

「南予の逸品」のご紹介

南予地方局では、商品として魅力があり特色のある農産物や加工品を「南予の逸品」としてPRしています。どの商品も生産者の思いが詰まった逸品なので、満足すること間違いなし!ぜひ南予に来て「美味しい」出合いを体験してください。

南予地方局農業振興課 ☎0895-28-6147 Web

募集しています

第27回男女共同参画社会づくり推進県民大会/SDGsゴール5「ジェンダー平等」啓発フォーラム2022

男女共同参画社会の実現に向けた県民総ぐるみ運動を推進するため実施します。

①6/29(水)13:30~15:45 ②県男女共同参画センター 多目的ホール(松山市山越町450)
③6/21(火)までに、申込フォーム、電話またはFAXにて ④男女参画・県民協働課 ☎089-912-2332 ☎089-912-2444 Web

愛媛労働局委託事業「アクティブシニア育成事業」

「55歳以上対象健康体操教室」で元気な体をつくり、文化スポーツイベントでボランティアや就労を目指しませんか?講師はフラメンコを取り入れたフレイル予防・姿勢改善体操の一色美和先生です。

①7/6・13・20・27(水)13:30~14:30 ②県男女共同参画センター(松山市山越町450) ③先着20名(55歳以上で軽い運動をするのに支障のない方、ボランティアや就労に興味のある方) ④6/6(月)~20(月)までに、電話またはFAXにて ⑤県生涯現役促進地域連携事業推進協議会 ☎089-913-6339 ☎089-915-1421 Web

県統計協会「令和4年度賛助会員」

R4年度の賛助会員を募集しています。賛助会員には統計刊行物の提供など特典もありますので、ぜひご検討ください。

①県内の企業、団体、個人の方 ②年会費11,000円 ③申込書をHPからダウンロードして、FAX、メールまたは郵送で ④企画統計課 ☎089-912-2271 Web

えひめ環境大学

環境先進県を目指して最先端の専門家を講師として迎え、より高度な環境知識を習得していただくための講座「えひめ環境大学」を開催します。各回の講義内容等詳細はHPをご覧ください。⑤まで。

①7/2・9・16・23・30(土)13:30~16:00 ②愛媛大学城北キャンパス内(松山市文京町3) ※7/2・9・16・23は共通講義棟B CRI-1教室、7/30は総合情報メディアセンター メディアホール ③先着50名(県内在住の環境関連の実務者や環境保全活動家、環境問題に興味のある方) ④6/27(月)までに、①県簡易申請システムで申し込み。または②住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、FAX番号、メールアドレス、職業を記入してFAX、メールまたは郵送で ⑤環境政策課 ☎089-912-2346 ☎089-912-2344 ⑥kankyou@pref.ehime.lg.jp Web

身の回りの放射線測定体験教室 P ⑥ ⑦

体験教室では、自然のなかにある放射線を測定したり、放射線観測器(霧箱)を作製したりするなど、楽しく学べる内容となっています。

日時	場所	定員(先着順)	募集期間
7/22(金) 9:30~15:00	県原子力センター(八幡浜市保内町 宮内1-485-1)	各30人	6/13(月)~7/11(月)
7/23(土) 9:30~15:00			
7/30(土) 9:30~15:00	県総合科学博物館(新居浜市大生院2133-2)	40人	6/13(月)~7/19(火)
8/20(土) 10:30~15:30	県武道館(松山市市坪西町551)	50人	6/13(月)~8/8(月)

①小学4年生~高校生(小学生は保護者同伴) ②電話、FAXまたはメールにて ③。メールで応募する場合、件名が無いとシステム上受信できないため、必ず件名を入力すること ④原子力安全対策課 ☎089-912-2352 ☎089-931-0888 ⑤genshiryokuanzen@pref.ehime.lg.jp Web

イベント情報

県埋蔵文化財センター共同企画展「伊予の弥生集落」

今治平野および松山平野の弥生遺跡の調査研究成果を振り返るとともに、近年明らかになった山間部や南予の弥生集落について紹介します。

①6/4(土)~7/10(日) ※月曜休館 ②県生涯学習センター(松山市上野町甲650) ☎089-963-2111 Web

「愛顔のえひめ」がスマホで読める!

アプリ「マチイロ」では、簡単な設定で手持ちのスマートフォンやタブレットに広報紙が定期配信されます。



5月号の答えは 工芸士と食品士

6月号プレゼントクイズ!

「?」に当てはまる文字をお答えください

Q.塩分は1日「?」未満、野菜は1日「?」以上!

A賞 正解者のなかから抽選でプレゼント!

四国中央市「新茶詰め合わせ」を5名さまに



新宮・富郷の茶葉をブレンドした新茶と、昔ながらの味わいとお茶の風味を活かしたかりんとう、山里の茶葉を使用したお茶うどんの詰め合わせです。
提供/うま茶振興協議会 ☎0896-28-6323

B賞 愛顔のえひめオリジナルみきゃん缶バッジを5名さまに

※A賞、B賞は選べませんので、あらかじめご了承下さい。※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締切 6月7日(火) 当日消印有効

応募方法 郵便・メールにて、住所、氏名、年齢、電話番号、「?」の答え、みきゃんへの質問、または紙面へのご意見・ご感想を、下記までお送りください。(先月の応募246通)

〒790-8570(住所記入不要) 愛媛県庁広報広聴課「みきゃんCLUB」宛 kohoshi@pref.ehime.lg.jp

【個人情報の取扱いについて】 個人情報は賞品の発送と読者層の調査のために使用します。また、お寄せいただいたご意見は県のホームページや刊行物などに匿名で掲載させていただくことがありますが、ご本人の承諾のない限り、前述の目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

次回発行日は7/3(日)です。

第309号 2022年5月29日発行 編集/愛媛県企画振興部広報広聴課 〒790-8570 愛媛県松山市一番町4-4-2 ☎089-912-2241



愛顔のめきゃん

梅雨

国道319号の通称「あじさいロード」(四国中央市)では、15kmに渡って楽しむことができます。

アイコンについての説明

①日時 ②開催場所 ③料金 ※特に表記の無い場合は、無料 ④対象者 ⑤受け付け、募集期間、応募方法 ※特に表記の無い場合は、申し込み不要、現地集合 ⑥問い合わせ ⑦電話 ⑧ファクス ⑨メールアドレス ⑩定休日 ⑪駐車場 ⑫スタッフの介助あり ※事前連絡が必要 ⑬多目的トイレ ⑭食事施設 ⑮託児サービス ⑯Webにも掲載