

愛と笑顔あふれる愛媛を目指して!

愛媛のえひめ



愛媛県民だより

健康は朝食と 歯みがきから!

6 2018



8/22(水)締め切り(消印有効)

「感動のエピソード」 「愛顔(えがお)の写真」大募集!

みなさんが体験された「感動のエピソード」と「愛顔(えがお)の写真」を募集しています。賞金は最高10万円。受賞作は「表彰式イベント」にて披露するほか、小冊子にして広く配布。エピソード部門の知事賞は、水樹奈々さんの朗読に合わせた動画を制作し、ウェブにて全国配信します。



募集規定、応募方法など詳しくは
文化振興課 ☎089-947-5581 (愛顔感動ものがたりQ)
✉bunkashinko@pref.ehime.lg.jp

スマホやタブレットで 愛媛県民だより 「愛顔のえひめ」が読める!

アプリ「マチイロ」では、ダウンロード後、簡単な地域設定をしていただくと、お手持ちのスマートフォンやタブレットに定期的に広報紙が配信されます!



※アプリのダウンロードは無料で行えますが、通信費は利用者のご負担となります。※アプリは、広告代理店(株)ホープ(福岡市中央区)が作成したもので、表示される広告の内容に愛媛県は一切責任を負いません。

ダウンロードはこちら

第263号2018年6月3日発行(7月号は7/1(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四丁目4番地2 TEL:089-912-2241 点字版・音声版も作成しています。ご希望の方は、広報広聴課までお問い合わせください。ホームページでもご覧になれます。http://www.pref.ehime.jp

食生活を見直そう!

3食きちんと、野菜も食べろ!

愛媛の未来は食事で変わる!

「朝食をとろう! 野菜 de 朝食」キャンペーン実施中!

朝食の欠食・野菜の摂取不足を解消して元気な未来をつくろう

県の調査によると、愛媛県民で朝食を毎日食べていない人は、20歳代男性で約50%、30歳代男性で約40%、30歳代女性で約30%と、特に働き盛りの若い世代で高い状況です。

また、県では、野菜を1日350g食べることを目標としていますが、県民が食べている量は1日平均約270gです。目標まであと約70g不足しています。

そこで県では、これからの愛媛を担う若い世代、働き盛りの世代を対象として、健康の維持・増進に重要な役割を果たす食生活の改善をサポートする「愛顔のE-IYOプロジェクト」を展開しています。栄養バランスのとれた朝食、野菜を食べるためのヒントを知って、健康な体の源となる食生活を見直してみませんか。

今日から取り組める健康法をざっ紹介!

6月は「食育月間」、6/4(月)〜10(日)は「歯と口の健康週間」です。県民の皆さんが健康寿命を延ばし、毎日をイキイキと過ごしていくために、県では食生活・栄養の改善と歯・口腔の健康を守るプロジェクトを推進しています。

～ のばそうよ 健康寿命 歯みがきで～

歯と口の健康が 生きる力を支えるんダーク!

6/4(月)～6/10(日)は「歯と口の健康週間」です

健康と笑顔を守るために正しい知識を学ぼう

「歯と口の健康週間」とは、歯と口の健康に関する正しい知識を学び、歯の病気を予防するための適切な習慣づけを行う週間。さらに、歯の病気の早期発見・早期治療を徹底することで、歯の寿命を延ばし、健康を守るというものです。

そのため県では、平成29年3月に「第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画」を策定し、普及・啓発活動を行っています。その一つとして、むし歯や歯周病の話、正しい歯みがきの方法、誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)の予防、非常時(災害時等)の歯みがきなどをまとめたリーフレットを作成。県のホームページで情報を発信していますので、ぜひ参考にしてください。早速、今日から始められることばかりですよ!

歯と口の健康を守ることは食を楽しむだけでなく、生活習慣病の予防にもつながり、いつまでもステキな笑顔をキープするためにも大切です。正しい知識を学べる講習会や講演会のほか、歯科保健相談・歯みがき指導なども行われますので、各市町などの情報をチェックして参加してみましょう。

「愛顔のE-IYOプロジェクト」の取り組みをご紹介します!

1 朝食をとろう! 野菜 de 朝食 キャンペーン

栄養士養成施設、高校等との協働事業 レシピの開発と普及

- 松山東雲短期大学食物栄養学科
しのめベジガール誕生! 県包括連携協定企業であるカゴメ(株)と協力し、スムージーのレシピを開発。今年もイベント等で活動予定です。
- 済美高等学校
季節のおにぎり、スムージーのレシピを開発し、商品化に向け準備中。

えがおのE-IYO Q

私たちもレシピ作成に協力しました!

しのめベジガールの皆さん

愛媛の旬の野菜・果物を使ったおいしいレシピが満載のリーフレットをつくりました。

2 企業のE-IYOサポートプログラム

保健所が食生活栄養改善に積極的に取り組むモデル企業を選定し、食生活実態把握、健康課題の解決に向けて支援しています。

モデル企業
四国電力(株)新居浜支店、(株)真鍋組、(株)フジ エミフルMASAKI、仙味エキス(株)、(株)フジ グラン北宇和島 など

元気歯っつ愛顔のえひめ!

～ みんなで目指そう お口の健康 ～

歯と口腔の健康づくりのために 県民の皆さんに取り組んでほしいこと

- ①むし歯を予防しましょう
むし歯チェック
- ②歯周病を予防しましょう
歯周病チェック
- ③むし歯予防にフッ化物を活用しましょう
- ④食後や寝る前の歯みがきを習慣づけましょう
- ⑤デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう
- ⑥定期的に歯科検診を受けましょう
- ⑦口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう
- ⑧栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べましょう
- ⑨非常時持出袋に歯ブラシなどを入れておきましょう

誤嚥性肺炎とは 本来、食道に入るべき飲食物やだ液などが誤って気管に入り(誤嚥)、細菌がそのままと一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎のこと。口の中を清潔に保てないと、飲み込む機能が衰えた高齢者などに起こりやすくなるといわれています。

愛媛県 歯科口腔保健

