

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。

愛顔

募集規定、応募方法など詳しくは

(愛顔感動ものがたりQ) 文化振興課 089-947-5581

■ bunkashinko@pref.ehime.lg.jp

「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 \infty マチィロ 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!

愛媛県民だより

スマホやタブレットで

はこちら

※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。



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、野菜も食べる! 未来は食事で変わるけん!

「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。

保健所管理栄養士の 朝食・野菜レシピの開発

旬の野菜を使用した野菜のとれるお弁当を (株)セブンスターとタイアップして商品化。季 節ごとに販売します(夏弁当は6月中旬~)。



ょるは な 5月発売の「春葉菜弁当」

「愛顔のE-IYOプロジェクト」の 取り組みをご紹介!

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。



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。

しののめベジガール の皆さん

是型· 图

企業のE-IYOサポート

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)眞鍋組 (株)フジェミフルMASAKI、仙味エキス(株)、 (株)フジグラン北宇和島など



生皆さんが 改 Ġ 腔 **(**)

1日の始まりは

おいしい朝食から!

ステキな笑顔は正しい

歯みがきから!!

健食 命 6 Ĕ 康を守るプロジェクトを3 日をイキイキと過ごして の健 を推進している。を推進していくために です。 に 、県で

では、県民

食の

歯と口の健康が

~ のばそうよ 健康寿命 歯みがきで ~

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。

元気歯つらつ愛顔のえしめ! The second of the second

~ 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

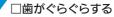
- □冷たい物を食べたとき、しみることがある
- □甘い物を食べたとき、しみることがある
- □舌でさわるとひっかかる箇所がある
- □黒く穴があいているのがわかる
- □熱いものがしみる
- □夜、眠れないほど痛むことがある
- □穴に食べ物がつまると、ものすごく痛い
- □□の中が嫌なにおいがする
- □頬か腫れる
- □歯の見える部分が崩壊している

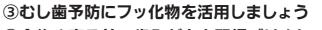
②歯周病を予防しましょう

- □歯肉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がある
- □歯石がついている
- □歯肉が腫れている □かたい物を食べると痛いときがある
- □歯肉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

フロス

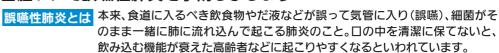
- □歯肉が痛い
- □膿が出る





- 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

(愛媛県 歯科□腔保健

Q)