

働く人へ

えがお 愛顔のけんこう応援レター 第4号

愛媛県今治保健所 健康増進課
〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)
FAX 0898-23-2531



愛媛県イメージキャラクター
みきゃん

平成25年6月1日発行



～健康は 食から 歯から 元気から～

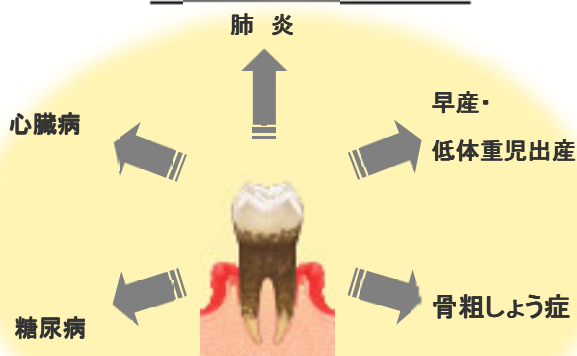
6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。80歳になっても20本以上自分の歯で食べられることを目標に、日頃から歯と口の健康づくりを心がけましょう。

歯を早く失った人は「健康寿命」が短い？

歯の寿命を延ばしましょう！



歯周病と深く関係する病気



歯周病

※喫煙は歯周病の非常に大きな
リスクとなります

はちまるにいます

8020運動

80歳で20本以上の自分の歯を持っていれば十分に噛むことができ、何でも食べることができる運動です

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80



実践しよう

- ※ ていねいに歯をみがこう
- ※ 歯間ブラシや糸付ようじを使おう
- ※ 一口30回を目標によく噛んで食べよう
- ※ バランスの取れた食生活を心がけよう
- ※ 禁煙しよう
- ※ 定期的に歯科健診や正しい歯のみがき方の指導を受けよう

日常的に介護を必要としないで、心身ともに自立した生活が過ごせる生涯の期間を「**健康寿命**」といいます。成人で歯を失う主な原因は歯周病ですが、その歯周病が糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めることも知られてきました。**歯の寿命が短い人は健康寿命も短くなりやすい**と言われています。

歯の数と食べられるものとの関係

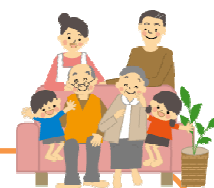


野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり噛むためには自分の歯を健康に保つことが重要です

県では平成24年3月に「**歯科保健推進計画**」を策定しました。県民の皆さんとともに「**元気歯つらつ 愛顔のえひめ**」をスローガンに、生涯を通じた歯と口の健康づくりに取り組みます。

県民健康づくり計画（第2次）「えひめ健康づくり21」ができました！

全ての県民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指して、さまざまな取り組みを行っていきます。



『県民自らが行う健康管理10か条』

- 1 毎年特定健診を受診し、必要に応じて特定保健指導を受けましょう
- 2 定期的ながん検診を受けましょう
- 3 糖尿病を予防し、有病者は治療を継続しましょう
- 4 自分のストレスを自覚し、睡眠を十分とるなどストレスの対処方法を身につけましょう
- 5 不足しがちな野菜や果物を食べて、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう
- 6 歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう
- 7 節度ある適度な飲酒に努めましょう
- 8 喫煙の影響を知り、喫煙者は受動喫煙防止のため、喫煙マナーを守りましょう
- 9 かかりつけ医を持ち、むし歯と歯周病の予防に努めましょう
- 10 健康を支えるため、地域における結びつきを大切にしましょう

がん検診などを受けましょう！

～予約申込受付中！～

職場で受けられない方は、市町が実施しているがん検診等を受けることができます。

市町が実施している検診の種類と対象年齢～ 住民登録している市町で受けられます

20歳以上の方	子宮頸がん
40歳以上の方	特定健診（国民健康保険の方のみ）、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、肝炎ウイルス、歯科歯周病、腹部超音波、骨粗しょう症
50歳以上の方	前立腺がん

* 検診内容は、市町により若干異なります。

* 検診日程、自己負担金など、事前にお住まいの地域の保健センターへご確認ください。

知っていますか？無料クーポン



無料クーポンの種類と対象年齢

下記の年齢の方にはお住まいの市町から無料クーポンが郵送されます。ぜひ利用しましょう。

子宮頸がん検診

対象：20、25、30、35、40歳 女性

乳がん検診

対象：40、45、50、55、60歳 女性

大腸がん検診

対象：40、45、50、55、60歳の方

受診方法など詳しいことは、最寄りの保健センターへおたずねください。