

えがお 愛と笑顔あふれる愛媛を目指して!

愛顔のえひめ

守ろう! 家族の健康

June 月号
6
愛媛県

愛媛県民だより



「感動のエピソード」 「愛顔の写真」大募集!

7/31日 締切



募集期間 7/31(月)まで(消印有効)
募集規定 『エピソード』日本語800字以内(ご自身の体験に基づくもの)、『写真』JPEGデータ(紙媒体不可)
応募方法 『エピソード』郵送またはメール、『写真部門』専用HP「愛顔(えがお)の写真館えひめ」に投稿
賞 『エピソード』【一般の部】知事賞、特別賞(賞金10万円)等、【高校生以下の部】(新設)知事賞、特別賞(図書カード1万円)等
『写真』【小学、中学、高校、一般の部】各部門知事賞、白川義典特別賞(「一般の部」賞金10万円)等
詳しくは… 文化・スポーツ振興課 ☎089-912-2972 ②bunkasports@pref.ehime.lg.jp (愛顔感動ものがたり)

皆さんが体験された「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。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。高校生以下の部を新設したエピソード部門の各知事賞は、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。

第251号2017年6月4日発行(7月号は7/2(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いただけます] http://www.pref.ehime.jp/



H29~H33年度
第3次愛媛県
食育推進計画やけん!

6月は「食育月間」
毎月19日は
「食育の日」

みんなで! 楽しく! バランスよく!

愛ある食卓 元気なえひめ

4つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます

- 1 家庭・学校・地域等それぞれの役割に応じた食育の推進
- 2 環境と調和のとれた農林水産業と食文化に根ざした食育の推進
- 3 県民運動としての食育の推進
- 4 ライフステージに応じた食育の推進



「E-IYO」とは、「栄養」「E(え)-伊予(良い伊予)」「ええよ(愛媛の方言)」の意味。愛媛のものづくりを担う若い世代、働き盛りを対象として、食生活、栄養改善に向けたさまざまな取り組みを行っています。たくさんの良質な農林水産物に恵まれている愛媛で「栄養」に着目し、健全な食生活を継続して健康を維持・増進していきましょう!

詳しくは… 愛媛県 食育推進計画 検索 Q 愛顔のE-IYO 検索 Q

今日から取り組んでみませんか?

- 食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」と言いましょう
- 朝食を毎日食べましょう
- 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をとりましょう
- 毎食野菜料理をたっぷり食べましょう
- メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を心がけましょう
- よくかんで味わって食べましょう
- 朝食または夕食は誰かと一緒に食べる回数を増やしましょう
- 食品の栄養成分表示を参考にしましょう
- 毎日、かんぎつ類等を含む果物を食べましょう
- 地場産物の食品を食べるようにしましょう
- 食べ残し、皮のむき過ぎなど食品を廃棄しないよう心がけましょう

ヘルシーくんからのアドバイス

- 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- 残った食材は別の料理に活用しましょう
- 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しましょう
- 外食時の食べ残しを防ぎましょう

健康増進課 関谷 雅子

健康な毎日を過ごしましょう!

歯とお口のケアで

バランスのよい食事、

県民の皆さんが生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らしていくために、県では、食育と歯・口腔の健康を推進する計画を策定しました。

僕もお手伝いするよ!



県民健康づくり計画 イメージキャラクター ヘルシーくん

さっそく今日から実践しましょう!



健康増進課 三谷 幸子

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

H29~H33年度
第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画ダーク!



元気歯つらつ 愛顔のえひめ!

~みんなで目指そう お口の健康~

2つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます

- 1 ライフステージ等に応じた切れ目のない歯と口腔の健康づくりの推進
 - 歯科疾患の予防
 - 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上
 - 定期的に歯科検診または歯科医療を受けることが困難な人に対する歯科口腔保健
- 2 歯と口腔の健康づくり推進のための基盤整備・連携推進
 - 歯科口腔保健に携わる人材の確保および資質の向上
 - 関係機関の連携の推進および情報の共有と活用
 - 災害時における歯科口腔保健対策

詳しくは… 愛媛県 歯科口腔保健 検索 Q

今日から取り組んでみませんか?

- 食後や寝る前の歯みがきを習慣付けましょう
- 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう
- 栄養バランスのとれた食事をしましょう
- ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう
- むし歯予防に効果のあるフッ化物(フッ素)を活用しましょう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けて、むし歯と歯周病の予防に努めましょう
- 災害発生時に備えて、非常持ち出し袋に歯ブラシなどを入れておきましょう

プラスワンアドバイス 災害時における歯とお口のケア

- 誤嚥(ごえん)性肺炎を防ぐには
誤嚥性肺炎とは、本来食道に入るべき飲食物や唾液等が誤って気管に入り(誤嚥)、細菌がそのまま一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎のことです。口のなか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るため、歯とお口のお手入れが必要です。
- 水が少ないときは歯みがき剤を使わず、歯ブラシで汚れをとり、最後に少量(20~30ml)を2~3回に分けての水やマウスウォッシュでうがいをしてください。
- 歯ブラシがないときは、食後にお水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュペーパーで歯の汚れをとりましょう。

大切なことやけん覚えておいてほしいけん!



健康増進課 ☎089-912-2401