

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!

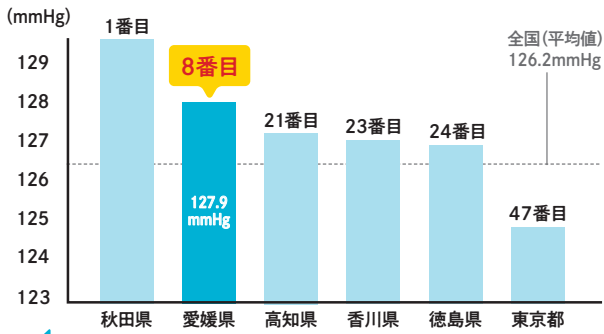
みなさんは「健康寿命」って知っていますか? 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。温暖な気候に恵まれ、のんびり暮らしているイメージのある愛媛県ですが、令和元年の厚生労働省の調査では、県民の健康寿命は、男性が71・50歳で全国ワースト2位、女性は74・58歳で、ワースト4位! 令和2年の人口動態統計では、心疾患と脳血管疾患を合わせた死亡原因の割合は

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)

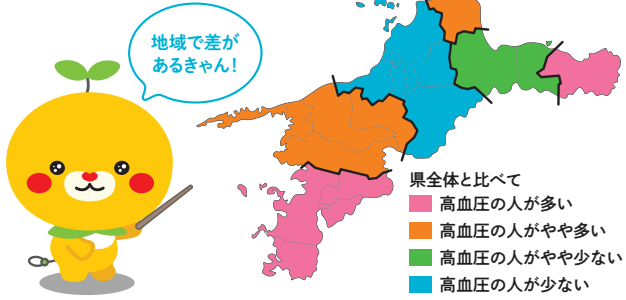
①収縮期血圧の状況



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。



「愛顔の健康づくり応援店」の普及に取り組んでいます。探してみてください!

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。

適度な運動で適正体重の維持を心がけたいけん!



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す。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。

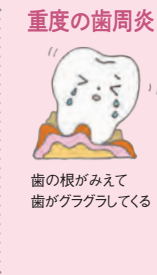
歯周病の予防には、毎日の歯みがきと歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を使った歯のすき間ケアを基本とし、歯科医院でプロのケアも定期的に受けることが大切。左記の「歯周病チェック」をやってみて、気になる症状があれば、すぐに歯科医院へ。



歯のすき間ケアはコチラ

「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!

5/31(金)~6/6(日) 禁煙週間

6/1(水)~30(金) 食育月間

6/4(土)~10(金) 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