



えがお

愛媛のけんこう応援レター (121号)



今治保健所

〒794-8502
今治市旭町1丁目4-9
TEL 0898-23-2500 (代)

発行：健康増進課 健康づくり推進係

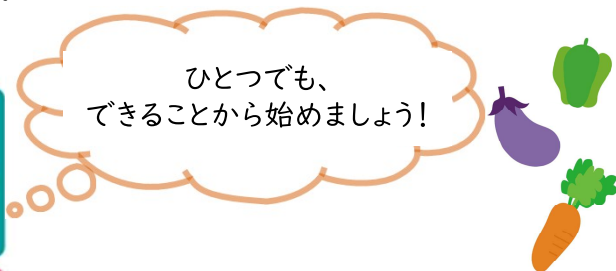
令和8年6月1日発行

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です！！

食育とは、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となり、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食べることは「生きること」。大切な心とからだを育むうえで、子どもはもちろん、大人にとっても食育はとても大切です。

「食育」って、こんな取り組みです！

みんな(家族や友人等)と一緒に食事を楽しむ	1日3食(朝食・昼食・夕食)、栄養バランスを考えて食事をする
うす味を心がけ、減塩を実践する	野菜をしっかり、かんきつ類等の果物を毎日食べる
よく噛んで味わって食べる	地域の産物や旬の食べ物を選ぶ(地産地消)
みかんの収穫や田植え等の農業漁業体験を行う	食に関する「感謝」の気持ちを持ち、食べ残しをなくす等、食品ロス削減に取り組む
月1回以上、郷土料理や伝統料理を食べる	食品表示を参考にして、食品を選ぶ



みんなで!楽しく!バランスよく!
愛ある食卓元気なえひめ



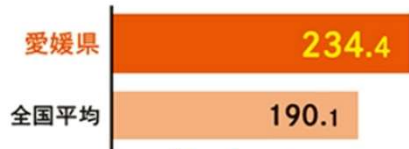
愛媛県 こみきちゃん

愛媛県 イメージアップキャラクター みきちゃん

「食生活」の見直しも取り組みのひとつです！

愛媛県では心疾患が多いことをご存じですか？

男性の心疾患死亡率 **全国1位**



約1.2倍

女性の心疾患死亡率 **全国1位**



約1.2倍

人口10万人対の年齢調整死亡率
出典:令和5年度人口動態統計特殊報告(厚生労働省)

心疾患になりやすい理由のひとつに「**高血圧**」があります。高血圧は、塩分の摂りすぎをはじめとした**偏った食生活**が原因のひとつと考えられています。これを機に、普段の食生活を見直してみませんか？



「愛媛県 高血圧予防対策『減塩』推進ポータルサイト」

「高血圧」や「減塩」に関するお役立ち情報を随時更新しています！



愛媛県 ダークみきちゃん

塩分量をチェックできるページもあるので是非、アクセスしてみてください！

愛媛県のみなさん、どうぞ、「**ご塩慮**」ください。



毎年6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間



愛媛県 ダークみきやん こみきやん みきやん

歯みがきは 体を守る 最前線



歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

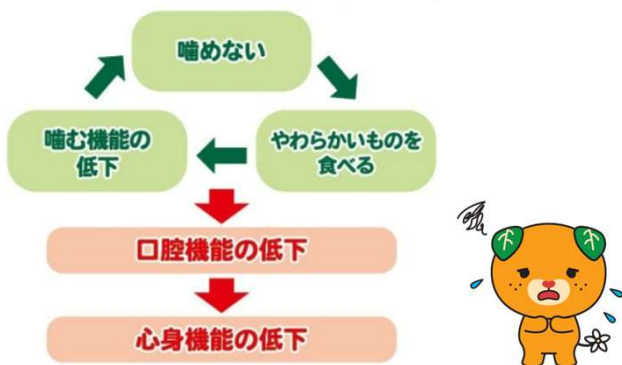
2026年度「歯と口の健康週間」ポスター

働く世代こそ知ってほしい！「オーラルフレイル」

1 オーラルフレイルとは？

滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品がふえる、口の乾燥など、「**お口に関するささいな衰えが積み重なった状態**」です！

そのささいな衰えを見逃ごしてしまうと、負の連鎖に陥り、心身機能の低下につながることも…。



参考:「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年度版」(公益社団法人日本歯科医師会)

2 若いから大丈夫…ではない！

令和元年「国民健康・栄養調査の概要」によると、「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」者
→20歳代で6人に1人弱、40歳代で4人に1人
「半年前に比べてかたいものが食べにくくなった」者
→20歳代から30歳代にかけて約4倍、40歳代から50歳代にかけて約2倍 となっています！

	左右両方の奥歯で しっかり噛みしめられない	半年前に比べてかたいもの が食べにくくなった
20歳代	17.1%	1.3%
30歳代	18.5%	5.1%
40歳代	25.0%	8.6%
50歳代	33.6%	16.8%
60歳代	45.8%	25.5%

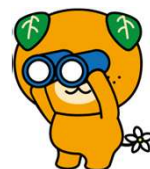
出典:令和元年「国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)

3 まずはチェックしよう！

該当項目の数を数えよう！

質問項目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか ※ さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。	<input type="checkbox"/> 0～19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか ※ 評価が可能な場合:オーラルディアドコキネシス(/ta/音)	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 未満	<input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> 6.0回/秒 以上

該当項目の数



5つの項目のうち、該当が**2つ以上**あると**オーラルフレイル**です。該当した場合は、**歯科医師に相談**しましょう。

※歯を失ってしまった場合は、入れ歯などを適切に使って硬いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

参考:オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

4 お役立ち情報

オーラルフレイル対策のための口腔体操
(公益社団法人日本歯科医師会HP)



歯と口腔の健康づくり
(愛媛県公式HP)



過去の応援レターもホームページに掲載しています!気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードはコチラ!

