



平成 30 年 9 月号

福井県丹南健康福祉センター

Mail: t-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp

Tel: 0778-51-0034



9月は健康増進普及月間です！

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

厚生労働省は毎年9月を健康増進普及月間とし、国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」で、企業・団体・自治体と連携して、健康寿命を延ばすための活動をしています。この機会に普段の生活を見直しましょう！

適度な運動



「毎日プラス 10 分の運動」
通勤時の早歩きなど、日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活

「毎日プラス一皿の野菜」
いつもの食事にプラス一皿の野菜を。理想的な食生活に近づきます。



禁煙

「たばこの煙をなくす」
喫煙は健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



健診・検診の受診

定期的な受診で自分を知って、上の3つのアクションに取り組んでみましょう！

スマート・ライフ・プロジェクト



健幸美食 をご利用ください！

「ふくい健幸美食」は低塩分で野菜たっぷりの定食やお惣菜、衣の薄い揚げ物、バランスに配慮した惣菜の組合せなど、福井県独自の基準を満たすヘルシーメニューです。健康づくりのため、ぜひご利用ください！

ふくい健幸美食



～がん検診 愛する家族への贈り物～



「がん」は40歳代から増え始め、60歳を超えると死亡原因の5割を占めています。しかし、がん検診を受けることで早期発見し、治療をすることで治る「がん」もあります。愛する家族を残して命を落としてしまわないよう、がん検診を受けることはとても大切です。

ハピテラスで乳がん検診を行います！

女性のみなさまのため、ハピテラスで乳がん検診イベントを実施します！

日 程:平成30年10月19日(金)、20日(土)

場 所:「ハピテラス」ハピリン1F 屋根付き広場(福井市中央1丁目2-1)

対象者:県内在住の40歳以上の女性 (平成29年4月以降に乳がん検診を受けていない方)

申込先:福井県健康増進課 Tel: 0776-20-0349



チラシはこちら→



がん検診情報専用のページを作成しました！

丹南健康福祉センターのホームページに、市町のがん検診情報(鯖江市、越前市、池田町、南越前町、越前町)や、県内のがん検診のイベント情報などを発信するページを新設しました。ぜひご覧ください！

自覚症状がなくても、定期的ながん検診を受けましょう！



***** お知らせ *****

★スポーツ庁 鈴木大地 長官と歩くウォーキングイベントを開催します！

開催日 : 平成30年9月16日(日)

開会式会場 : 福井市中央公園(福井市大手3-11)

ウォーキングコース : 一般コース → 6km ファミリーコース → 3km

参加費 : 無料

お問い合わせ先 : 福井県健康増進課 0776-20-0352



詳しくは福井県健康増進課ホームページへ↑

★10月10日は「目の愛護デー」です！

目の健康を守るため、1年に1度は眼科を受診しましょう！

★感染症の予防について

風しん

詳しくはこちらへ →



★風しんの無料抗体検査事業★

妊娠を希望する女性を対象に、抗体検査を無料で実施しています。

結核

詳しくはこちらへ →



★9月24日～9月30日は結核予防週間です★