

「福井の健康づくり十カ条」は、福井県の健康づくり運動を推進するための取り組みです。この運動は、福井県民の健康寿命の延伸と、地域社会の活性化を目指すものです。運動は、心臓病や脳卒中のリスク低減、骨粗鬆症の予防、精神健康の維持など、多くの健康効果があります。また、運動は、地域社会とのつながりを深め、仲間と一緒に楽しむことで、精神的・社会的な健康も得られます。

これであなたも健康長寿 健康長寿への10のポイント

福井の健康づくり十カ条



健康長寿な福井です。
福井県

100

「福井の健康づくり十カ条」

- 元** 一 元気に楽しく、仲間とともに
家庭や地域、職場など人とのつながりの深い福井ならではの健康づくりに仲間と一緒に取り組みましょう。
- 氣** 二 気配り大事、たばこの煙
たばこの健康への影響についてよく知り、受動喫煙防止対策や喫煙防止教育を進めていきましょう。
- 健** 三 健口(けんこう)管理
食後の歯磨きを習慣付けて、むし歯や歯周病を予防しましょう。
- 康** 四 康(やす)らかな気持ち、ゆとりある生活
福井の共働き世帯割合は全国2位、女性の月平均労働時間は全国1位。でも、休養や睡眠時間は十分ですか?
- 長** 五 長寿の秘訣は食事から 見直そう『福井の料理』
おばあちゃんの手作り料理(伝承料理)や採れたて食材の豊富な福井の季節感あふれる食生活を見直しましょう。
- 寿** 六 寿命を縮める過剰なストレス
自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
- な** 七 なくすな、見直せ『歩くこと』
運動の習慣づけを心がけましょう。みんなで歩いて福井の元気な脚を作りましょう。
- ふ** 八 ふとりすぎ、やせすぎに御用心
「太りすぎ」や「やせすぎ」は、生活習慣病要注意。
- く** 九 くりだそう みんなそろって健康診査
市町村が実施する基本健康診査や職場の定期健康診査は自分の健康管理のために必ず受けましょう。
- い** 十 いん酒は ほどほどに
お酒は飲み過ぎず、適量に。

「福井の健康づくり十カ条」に関するお問い合わせは
福井県 福祉環境部 健康増進課 健康づくりグループへ
TEL 0776-20-0350