健康長寿への10のポイント

「福井の健康づくり十ヵ条」

福井県は、平均寿命が男女とも全国第二位、健康で生活できる期間(いわゆる健康寿命)も全国上位の健康長寿県です。県では、県民の皆さんがこれからも健康で長生きしていただけるよう、健康づくりに取り組む際のヒントを「福井の健康づくり十ヵ条」としてまとめました。

あなたも、「福井の健康づくり十ヵ条」で健康長寿を手に入れましょう。

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。

気 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　ほとほどに

お酒は飲み過ぎず、適量に。

ふくい

健康長寿な福井です。

福井県

「福井の健康づくり十ヵ条」
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

R100