



健康づくりのイメージキャラクター
あじさいちゃん

いちまるいち

ずっと健康101宣言!

プラス「10分の運動」とプラス「1皿の野菜」で
健康寿命を伸ばそう

今より10分多く 体を動かしましょう!

体を動かすことは、生活習慣病やメタボリック
シンドロームの予防につながるほか、気分転換や
ストレス解消等の心の健康にもつながります。

まずは1日1,000歩(時間で約10分、距離600~
700m相当)多く歩くことや10分多く体を動かすこと
からはじめましょう。

「元気体操21」を実践しましょう!

健康づくりや生活習慣病予防を目的とした福井市の
体操です。時間は約4分。

- ★家事動作を取り入れた簡単な体操
- ★有酸素運動と筋力運動を組み合わせた体操
- ★5~6回行くと100kcal消費できます。

元気体操21



今より1皿多く野菜を食べましょう!

野菜には体の調子を整え、生活習慣病の予防に
有効なビタミンやミネラル、食物繊維等が豊富に
含まれています。

野菜の1日の目標摂取量は350gです。まずは、
野菜料理を1皿増やしましょう。

野菜から食べる習慣を 身につけましょう!(ベジ・ファースト)

食事の最初に野菜を食べること(ベジ・ファースト)
で、血糖の急激な上昇や食べ過ぎを防ぎ、糖尿病や
肥満等の予防効果があります。

生活習慣病を予防するため、まず野菜から食べる
習慣を身につけましょう。

1皿分の野菜の目安(約70g)



《第2次福井市健康増進計画》

実践版

健康ふくふくプラン21

平成28年度~平成33年度

【基本理念】

生涯にわたり、心も体も健やかで幸せなまち“ふくい”

【基本方針】

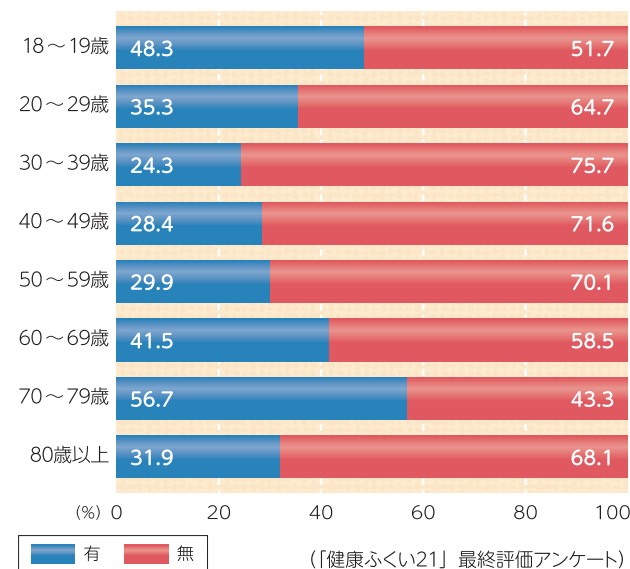
健康的な生活習慣の
推進と定着

生活習慣病の発症
予防と重症化予防

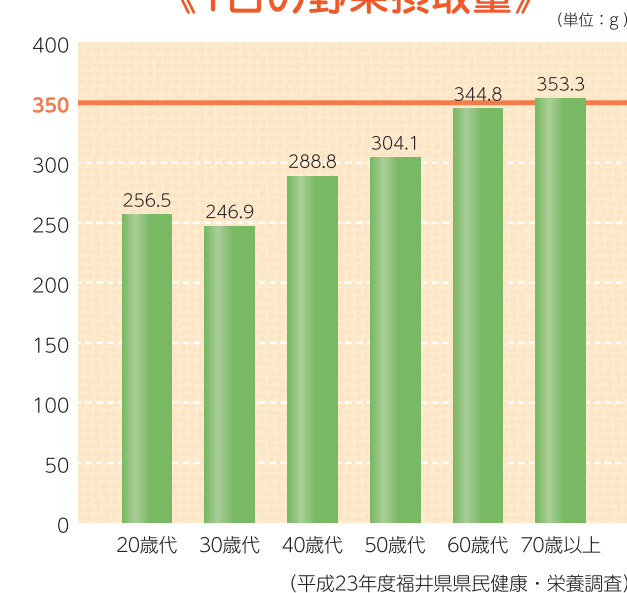
健康づくりを支援する
社会環境の整備

《福井市の現状》

《運動習慣の有無》



《1日の野菜摂取量》



30歳代では、運動習慣*のない人が
4分の3以上を占めているね。

20歳代、30歳代では、1日の野菜摂取
量が目標とされる350gよりも約100g
少ないよ!

*1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していること

福井市

福井市保健センター






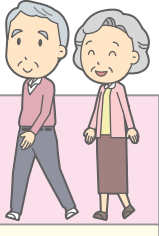







〒910-0853 福井市城東4丁目14-30
TEL (0776) 28-1256 FAX (0776) 28-3747

E-mail hoken@city.fukui.lg.jp
HP <http://www.city.fukui.lg.jp/dept/d240/hoken/index.html>



ライフステージ別健康づくりの取組

★は重点的な取組

ライフステージ 分野	① 妊娠期 	② 乳幼児期 (0歳～5歳) 	③ 学童期(6歳～12歳) 思春期(13歳～19歳) 	④ 青年期 (20歳～30歳代) 	⑤ 壮年期 (40歳～64歳) 	⑥ 高齢期 (65歳以上) 
(1) 身体活動・運動 (体を動かすこと) 	○主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に体を動かしましょう	★親子で外遊びする機会を増やしましょう	親子で生活習慣を見直しましょう 規則正しい生活リズムは「食事」「運動」「睡眠」の三本柱からなっています。 ・食事：バランスのよい栄養を、適切な量で、家族みんなで食べることが大切です。 ・運動：スポーツはもちろん、外で遊んだり、家でお手伝いすることも立派な運動です。 ・睡眠：小学生は9～10時間、毎日決まった時間に寝起きして、体を休めることが大切です。	★今より10分多く体を動かしましょう ○福井市の健康づくり体操「元気体操21」を習得し、実践しましょう		★転倒に注意しましょう ○日常生活の中で積極的に体を動かし、外出する機会を持ちましょう
(2) 栄養・食生活 (食べること) 	★主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を摂りましょう ○塩分を減らしましょう	★親子そろって主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を摂りましょう	★野菜から食べる習慣を身につけましょう ★1日3回、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を摂りましょう ○家族や仲間とそろって楽しく食事を摂りましょう	★今より1皿多く野菜を食べましょう		プラス1皿多く野菜をとるヒント！ *朝食に生野菜をプラス *お惣菜を選ぶときにも野菜を1品 *味噌汁を野菜たっぷりに
(3) 心の健康 (安らぐこと) 	○自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう	○子育てに不安や心配がある場合は、早めに専門機関等へ相談しましょう	○不安や悩みをひとりで抱え込まず、家族や友人、先生等に相談しましょう	○不安や悩みはひとりで抱え込まず、家族や友人、職場の同僚や上司等に相談しましょう ★自分に合ったストレス対処法を知り、身につけましょう	○睡眠不足や不安、悩みが解消されない場合は、早めに相談機関等を受診しましょう	健康寿命を伸ばしましょう 生活習慣病、加齢による運動機能の低下(ロコモティブシンドローム)、認知症を予防するため、きちんと食べて、しっかり動き、自分の足で「立つ」「歩く」をいつまでも保ちましょう。 
(4) 歯・口腔の健康 (お口のこと) 	★歯科検診を受け、虫歯や歯周病を予防しましょう	○保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう ○定期的に歯科検診を受けましょう	★虫歯や歯周病を予防し、虫歯の治療が必要な場合には、早めに歯科受診しましょう	○定期的に歯科検診を受診し、虫歯や歯周病を予防しましょう		★歯の喪失を予防し口腔機能を保ちましょう
(5) 健康管理 (毎日の過ごし方) 	★妊婦自身のたばこはやめましょう ○妊婦健康診査を受けましょう ○早寝・早起きに心がけ、心身の疲労回復を図りましょう	★親子そろって早寝・早起きをしましょう ★親子そろってテレビは時間を決めて見ましょう ○乳幼児健康診査を受けましょう ○予防接種を受けましょう	特定健診を受けましょう メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積して、「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常症」の3つのうち2つ以上を併発した状態のことです。将来的に高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化などを次々と引き起こし、循環器疾患など大きな疾病につながってしまう恐れがあります。自分の健康状態や生活習慣を知るために、特定健康診査を受けましょう。 	★早寝・早起きに心がけましょう ○たばこは絶対に吸わないようにしましょう ○お酒は絶対に飲まないようにしましょう ★テレビやインターネット、携帯メール等は、時間を決めて利用しましょう	★たばこを吸わない習慣を身につけましょう ★適正体重を知り、維持するように心がけましょう ○車での通勤をできるだけ公共交通機関や自転車の利用、徒歩等にしましょう	○日頃から健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちましょう ○日頃から薬について相談できるかかりつけ薬局を持ちましょう ○定期的に健康診査やがん検診を受診し、自分自身の健康状況を把握しましょう ○治療が必要になった場合には早めに治療を受けましょう