

健康づくり1週間

健康づくりは、毎日の心がけから。福井市では、個人の取り組みの中から特に重要なものを7つ取り上げ、子ども向けと大人向けの1週間の目標を作りました。以下の7つのことに毎日気をつけて、正しい生活習慣を身につけ、充実した人生をめざしましょう。

こどもの健康づくり1週間

～7つのことを守って健康的な生活習慣を身につけよう～
～とくに、曜日ごとにはその課題に気をつけよう～

月	早寝早起きで 生活のリズムづくり
火	元気のもとは バランスのよい食事
水	あいさつを忘れずに
木	朝ごはんは健康のもと
金	歯みがきで虫歯予防
土	外あそびでつくる丈夫な心とからだ
日	家族そろって食事をしましょう



あなたの健康づくり1週間

～7つのことを守って健康的な生活習慣を身につけましょう～
～とくに、曜日ごとにはその課題に気をつけましょう～

月	油断大敵 毎朝体重を測りましょう
火	野菜たっぷり バランスのよい食事
水	こまめにからだを動かしましょう
木	たばこは控えましょう お酒はほどほどに
金	一生自分の歯で食べられる幸せ 歯の手入れを忘れずに
土	上手にストレスとつきあいましょう
日	子育てを楽しみましょう 悩んだら気軽に相談

