

市町の健康づくり担当部署

市町名	担当部署	住所		電話番号
福井市	健康管理センター	910-0853	福井市城東四丁目 14-30	0776-28-1256
敦賀市	健康推進課	914-0811	敦賀市中央町 2-16-52	0770-25-5311
小浜市	健康管理センター	917-0075	小浜市南川町 4-31	0770-64-6093
大野市	健康長寿課	912-0084	大野市天神町 1-19	0779-65-7333
勝山市	健康体育課	911-0035	勝山市郡町 1-1-50	0779-87-0888
鯖江市	健康づくり課	916-0022	鯖江市水落町 2-30-1	0778-52-1138
あわら市	健康長寿課	919-0692	あわら市市姫 3-1-1	0776-73-8023
越前市	健康増進課	915-8530	越前市府中一丁目 13-7	0778-24-2221
坂井市	健康増進課	919-0592	坂井市坂井町下新庄 1-1	0776-50-3067
永平寺町	保健センター	910-1127	永平寺町松岡吉野堺 15-44	0776-61-0111
池田町	保健福祉課	910-2511	池田町藪田 5-3-1	0778-44-8000
南越前町	保健福祉課	910-0292	南越前町東大道 29-1	0778-47-8007
越前町	健康保険課	916-0192	越前町西田中 13-5-1	0778-34-8710
美浜町	健康福祉課	919-1192	美浜町郷市 25-25	0770-32-6704
高浜町	保健福祉課	919-2201	高浜町和田 117-68	0770-72-2493
おおい町	すこやか健康課	919-2111	おおい町本郷 92-51-1	0770-77-1155
若狭町	健康医療課	919-1592	若狭町市場 20-18	0770-62-2721

健康づくり情報はこちらから

県では、令和6年10月に「ふくい健康づくり応援サイト」を開設し、運動や栄養・食生活、睡眠など、健康づくりに関する最新情報を発信していますので、皆様の健康づくりにご活用ください。また、InstagramやFacebookでも最新の情報を配信していますので、ぜひチェックしてみてください。



ふくい健康づくり
応援サイト



県健康政策課
Instagram



県健康政策課
Facebook

発行：福井県健康福祉部健康医療局健康政策課
TEL：0776-20-0352 FAX：0776-20-0726

ふくい健康づくり 応援ガイドブック



福井県

福井県の健康づくりは、「歩行」と「省塩(しょうえん)」から！

健康づくりって何をしたらいいのか分からない、、そんな方は、歩行(ウォーキング)と省塩(減塩)から始めてみませんか？

■歩いて健康維持・改善

運動は、健康づくりの大きな要素であり、運動をよく行うことで、高血圧や糖尿病などのリスクを低下させることができます。

運動の中で、老若男女を問わず幅広い世代で取り組みやすいのは「歩行」です。日常生活の中で、誰でも手軽に取り組むことができます。

エレベーターではなく階段を使う、最寄り駅より手前で降りて1駅多く歩く、買い物の時は車を遠くの駐車場に停めて歩く、そんな簡単なことでも歩く機会を増やし、歩数を増やすことができます。

また、仕事で歩きやすい靴を履くスニーカービズや、買い物のときに歩き回るショッピングセンターウォーキングに取り組むことで、自然と歩数を確保することができます。

さらに、県や市町、団体や職場等が様々なウォーキングイベントなどを実施しています。ご家族やご友人をお誘いして、歩く機会を増やしていきましょう。

まずはプラス1,000歩！



■「省塩」で適切な食塩摂取

食塩を摂り過ぎると、血圧が高くなり、その状態が続くと高血圧になります。高血圧は動脈硬化を起こしやすくし、さらには脳卒中や心筋梗塞といった病気のリスクが高まるため、生活習慣病の予防には、省塩(減塩)して適切な食塩摂取が重要です。

自分のため、周りの大切な人のために、食塩の摂り過ぎを省く「省塩」と一緒にチャレンジしてみませんか。

省塩(しょうえん)とは？

「省塩」とは「減塩」と同じく、食事から摂取する食塩を減らすことをいいます。「減塩」と聞くと、「美味しなくなそう」や「物足りなさそう」などのイメージを持っている人もいるのではないのでしょうか。

福井県では、「減塩」を「やってみよう」と前向きにとらえて取り組んでもらうよう、「省エネ」とかけて「省塩」という言葉を使って、県民の方の適切な食塩摂取に向けた取り組みを行います。



しょう えん
省 塩

家は省エネ。食事は省塩。

地球環境にやさしいのは省エネ。体内環境にやさしいのは省塩。

省エネは家計を救う。省塩は家族を救う。

省塩で育った子は、省塩で育てる親になる。

食塩をどのくらい摂っていますか？

皆さんは、普段の食事で、どのくらいの食塩を摂取しているか、ご存じですか？

摂取している食塩の約7割は、調味料から摂っています。食塩が多く含まれる加工食品もありますので、摂り過ぎには気をつける必要があります。

塩分チェックシートを使って、普段食塩をどのくらい摂っているかチェックしてみましょう！



塩分チェックシートはこちら

運動

ホームページは
こちら



福井県は、車社会の影響で歩数が少なく、直近の調査(令和4年度県民健康・栄養調査)では、ほとんどの世代・性別で歩数が減少していることから、運動の中でも日常生活の中で手軽に取り組みやすい歩行を、最重点要素として推進しています。

～歩くときのポイント～

1)歩きやすい靴の着用

ヒールや革靴の代わりにウォーキング用スニーカーを履きましょう。

2)とにかく実践してみよう

〈STEP1〉

まずは、毎日続けることから始めましょう。運動習慣をつけるために、少しでもいいので歩いてみましょう。

〈STEP2〉

運動習慣がついてきたら、距離や歩数の目標を決め、歩数アプリなどで記録しましょう。目標があると達成具合を確認でき、後から振り返ることができます。

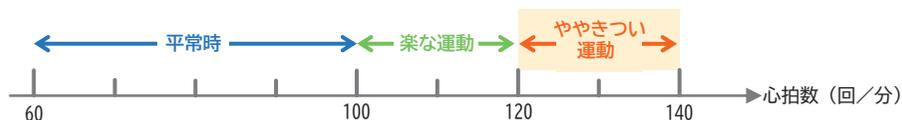
〈STEP3〉

慣れてきたら、目標歩数を増やしてみましょう。

3)歩くスピードを意識しよう

歩く速さは「ややきつい運動」(心拍数 120～140 回/分)が理想ですが、その日の体調にあわせて調整しましょう。

(図)運動の負荷に応じた心拍数



4)おすすめの時間帯

おすすめは朝です。特に、朝食後に歩くと一日かけて血糖値を抑えられます。また、脳への血流を促進するため、すっきりした頭で一日を始められ、仕事や家事の効率アップが期待できます。

5)歩くときの姿勢を意識しよう

歩く姿勢は立っている姿勢の延長ですから、姿勢を意識して取り組みましょう。

〈立っているときの姿勢のポイント〉

一直線上
耳
肩
股関節
くるぶし

肩
骨盤
傾きがない

横から見たときに、耳、肩、股関節、くるぶしが一直線上にあること

前から見たときに、肩と骨盤が傾いていないこと

〈歩くときの姿勢のポイント〉

頭を上げる
目線は遠く
背筋を伸ばす
(上から引っ張られている感覚)
ひじは軽く曲げる
後ろ足のつま先で踏み込む

スニーカービズで運動習慣を身につけよう

スニーカービズとは、福井県が提唱し、スニーカーとビジネスの短縮形「ビズ」を掛け合わせて生み出した取組みで、多忙な日常生活の中でも手軽に運動機会を確保できる運動です。

通勤時や休憩時間に、歩きやすい靴を履いて、歩く機会を増やしましょう。



ショッピングセンターウォーキングでお買い物を楽しもう

ショッピングセンターウォーキングとは、お買い物のついでにウォーキングを楽しむ運動です。福井県内には、買い物客に決まったコースやチェックポイントを周遊してもらい、景品やポイントと交換できるショッピングセンターがあります。

年間降水量が多く、積雪もある福井県でも、天候に関係なく取り組める魅力的なショッピングセンターウォーキング、お買い物の際には、ご家族、ご友人と一緒に参加しましょう。



県内のショッピングセンターウォーキングはこちら

「ながら運動」を実践して運動不足を解消しよう

ながら運動とは、仕事や家事などの日常生活をしながら、さりげなく行うことができる運動です。

運動不足を実感している方、ジム通いするにはお財布が厳しい方は、ぜひ実践して効果を実感しましょう。

● 掃除機ランジ

掃除機を前へかけながら、足を踏み込んで膝を曲げます。



● 歯みがき筋トレ

歯みがきをしながら、かかとの上げ下ろしを行います。



● おなかを引っ込める

立ち仕事をしながら、おなかを引っ込めます。



その他のながら運動はこちら

栄養・食生活

ホームページは

こちら



栄養・食生活は、健康づくりの基本です。栄養バランスのとれた塩分控えめで野菜たっぷりの食事を心がけましょう。

いろいろな食材を食べよう！

多様な食品から栄養素をバランスよく摂るために**主食・主菜・副菜**を組み合わせで食べましょう。

副菜
野菜、きのこ、いも、海藻料理
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます

主食
ご飯、パン、麺類など
炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとです

主菜
魚、肉、卵、大豆料理
たんぱく質や脂質を多く含みます

その他
汁物、牛乳・乳製品、果物など
1日の全体のバランスを考えて食べましょう

バランスよく食材が組み合わされていれば、おかず単品(1皿)でも OK！

〇ごはん+肉野菜炒め



主食:ごはん
主菜:豚肉
副菜:にんじん、キャベツ、ニラ、もやし、しいたけ

〇焼きそば



主食:中華めん
主菜:豚肉
副菜:にんじん、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、もやし

メニューに合わせて、汁物やサラダ、果物なども一緒に食べよう！

取り組もう！省塩

福井県民はどのくらい食塩を摂っている？

〇福井県民の1日の食塩摂取量(20歳以上)

男性	平均 11.9g(全国 10.5g)
女性	平均 9.9g(全国 9.0g)

福井県の目標
男性 8.0g 未満
女性 7.0g 未満

(令和4年度県民健康・栄養調査、令和4年国民健康・栄養調査)

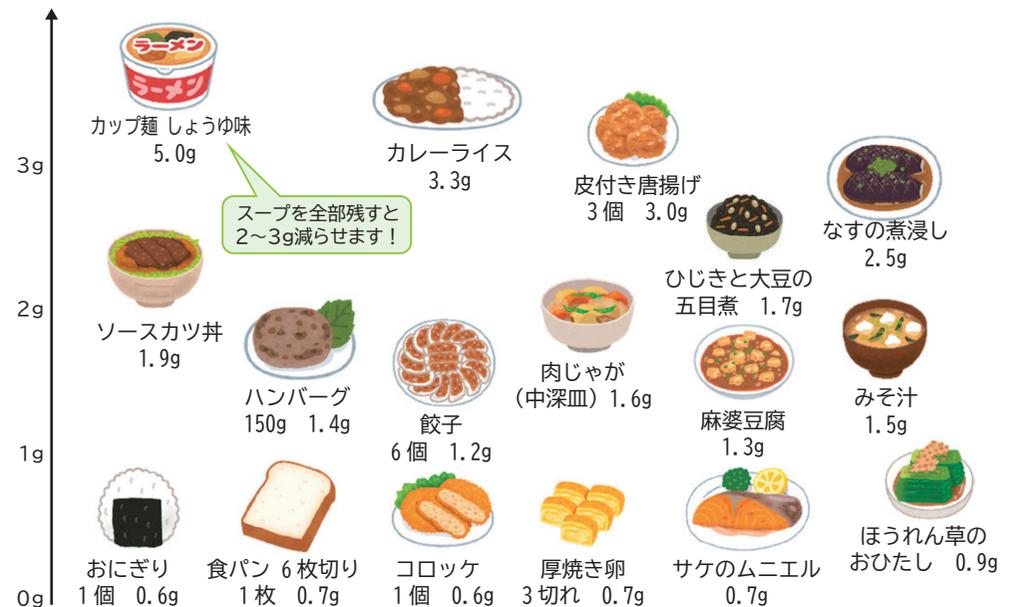
福井県民の食塩摂取量は全国平均を上回り、“過剰”な状況にあります。目標に向けて、1日当たり3~4gの減塩が必要です。

食塩を摂り過ぎるとどうなる？

食塩(塩化ナトリウム)を大量に摂ると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。その濃度を下げるため、水分を補給することで血液量が増え、血管にかかる圧力(血圧)が高まります。その状態が続くと、高血圧になります。高血圧は、動脈硬化を引き起こしやすくし、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。



料理に含まれる食塩相当量の目安



※調味料をかけて食べる時は、調味料に含まれる食塩量がプラスされるのでご注意ください！

適切な食塩摂取のポイント

みそ汁、スープなどをよく食べる方

- ・汁物は具たくさんのもを飲む
- ・汁物を食べる回数を減らす

具たくさんだと野菜のうま味が出て美味しいね。汁の量も減らせるよ。



うどん、ラーメンなどをよく食べる方

- ・うどん、ラーメンなどの麺類のスープはできるだけ残す

スープを全部残せば、2~3g くらいの食塩を減らせるよ。



しょうゆやソースなどかける頻度が多い方

- ・しょうゆやソースはかけずにつける
- ・味を確認してからしょうゆやソースをかける



食塩が多く含まれる加工食品をよく食べる方

- ・加工食品を生鮮食品に置き換える
- ・加工食品を食べる回数を減らす



家庭の味付けが 外食と比べて 同じ・濃い方

食塩が多く含まれる加工食品をよく食べる方

- ・減塩商品を活用する



昼食で食塩を摂りすぎた日は・・・

- ・1日の中で食塩の量を調整する



昼食は外食だったから、夕食は塩分控えめの食事にして。

栄養成分表示を確認してみよう

スーパーやコンビニなどで売られている食品に含まれている食塩の量は、栄養成分表示で確認することができます。

※100g(ml)当たりや1袋当たり、1箱当たりと表記されている場合は、その食品の量に合わせて計算することができます。

栄養成分表示 1箱(12枚)当たり	
エネルギー	588kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	30.0g
炭水化物	70.8g
食塩相当量	0.6g

クッキー Cookie

0.6g ÷ 12 = 0.05g
(12枚当たりの食塩相当量) (枚) (1枚当たりの食塩相当量)

食塩相当量は ● 1枚当たり 0.05g
●● 2枚食べた時 0.05g×2枚=0.1g

野菜をあと100g食べよう！

○福井県民の1日の野菜摂取量(20歳以上)

男性	平均 243g(全国 278g)	福井県の目標 350g/日以上
女性	平均 254g(全国 264g)	

(令和4年度県民健康・栄養調査、令和4年国民健康・栄養調査)

福井県民の野菜摂取量は全国平均を下回り、“不足”の状況にあります。目標に向けて、1日当たり、あと100gの野菜を食べましょう。

野菜 100g ってどのくらい



野菜の摂取量を増やすポイント

- カット野菜、冷凍野菜、手軽に使える野菜を活用する
炒め物やスープに加えたり、生食用であればサラダとしてそのまま食べたりできます。レタスやトマトなど包丁を使わなくてもすぐに食べられる野菜を取り入れても。
- 保存がきく野菜をストックしておく
玉ねぎ、にんじん、かぼちゃなど日持ちする野菜を料理にちよい足し。
- ゆでる、煮る、炒めるなど熱を加える
熱を加えるとかさが減り、生の野菜よりもたくさん食べられます。
- 常備菜を作り置きしておく
時間のある時に日持ちする料理を作り置きして、1皿プラス。
- 野菜ジュースを利用する
外食や時間がないときなどは野菜ジュースを利用しても、野菜100%のものがおすすめ。
ただし！野菜ジュースに加工するときに野菜本来の栄養素や食物繊維が減ってしまうため、同じ量の野菜を摂取したことにはなりません。

睡眠

ホームページは

こちら



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、健康を維持するために「睡眠時間の確保」と「睡眠休養感」が必要です。

睡眠時間が不足したり、睡眠の質が低下したりすると、ストレスにより日常生活への支障が出るだけでなく、生活習慣病のリスクにつながります。

世代別の推奨事項

	推奨事項
こども	<ul style="list-style-type: none"> 小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。
成人	<ul style="list-style-type: none"> 6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが大切ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。



良質な睡眠のための環境づくり

起床後に朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、日中にも光を浴びることで、入眠しやすくなります。夜の強い光は睡眠障害と関連しているため、眠る前のスマートフォン等の使用を控え、寝室ではできるだけ暗くしましょう。

また、寝室は暑すぎず寒すぎない温度に保ち、就寝の1～2時間前に入浴してから寝床に就くと入眠しやすくなります。

運動・食事などの生活習慣と睡眠

運動習慣がない人は、睡眠休養感が低いと言われています。日中に身体をしっかり動かすことは、入眠の促進や中途覚醒の減少につながります。中強度以上の運動(やや早めに歩く、掃除機をかける、軽い筋力トレーニングなど)を無理のない範囲で継続しましょう。

朝食をしっかり摂り、就寝直前の夜食を控えることで、体内時計が調整され、睡眠・覚醒リズムが整います。また、塩分を過剰摂取すると、夜間の排尿回数が増えますので、減塩に心がけましょう。

嗜好品と睡眠

嗜好品の中には、睡眠の質を悪化させるものがあります。摂る量や摂るタイミングに気をつけましょう。

アルコールは、一時的に寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させますが、睡眠後半の眠りの質は悪化し、飲酒量が増加するにつれて覚醒回数が増加します。寝酒や深酒、毎日の飲酒は控えましょう。

カフェインには覚醒作用があり、摂る量が増えれば増えるほど深い睡眠が減少し、中途覚醒が増え、睡眠効率が低下します。カフェインの総摂取量を減らし、夕方以降にカフェインを含む食べ物や飲料の摂取を控えましょう。

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、また、喫煙者は非喫煙者比べて、入眠困難、中途覚醒、睡眠時間の減少、深い睡眠の減少の程度が高いとされています。良い睡眠のためには、喫煙しないことが推奨されています。

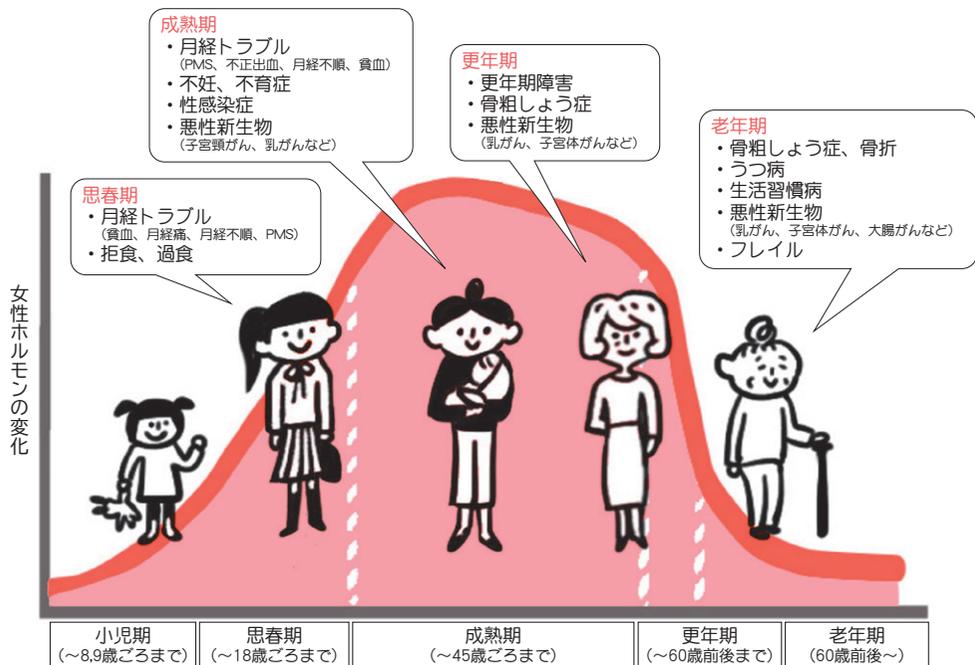
女性の健康

ホームページは

こちら



女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とそのホルモン状況によって、また結婚や出産、育児などのライフステージによって男性とは異なることと体の変化があります。



やせ(低体重)に注意

福井県の20～30歳代女性で、「やせ」の割合が増えています。食事を抜くなど過度なダイエットは、今の健康を損なうだけでなく、将来骨粗しょう症や赤ちゃんが小さく生まれるリスクにもつながります。

自分の体重が適正体重かどうか、BMI(Body Mass Index)で確認できます。

※BMIは18.5～24.9が標準とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

更年期でも自分らしく過ごすために

更年期には、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌量が大きく揺らぎながら減少する影響で、体やこころに様々な症状が出る場合があります。肩こりや頭痛などは多く現れる症状ですが、症状の程度は人それぞれ。症状が辛い時には、婦人科に相談することも大切です。治療と併せて、食生活の改善や運動を取り入れることも効果があります。自分なりのストレス解消法もみつけることもよいでしょう。



女性の健康相談窓口

妊娠、出産や女性特有の身体的特徴などから、様々な心身の悩みを抱えることが多くなってきています。健康に関することはもちろん、不妊や不育症、望まない妊娠などの相談について、助産師などの専門家が対応いたします。匿名で受け付けますので、お気軽にご相談ください。

- **助産師による電話相談** ☎0776-54-0080(専用電話)
相談日 毎週月・水曜日 13:30～16:00 ※祝日・年末年始は休み
- **メールによる相談** ✉ jkenkou@kango-fukui.com
対応は電話相談時間内のため、回答には数日かかることもあります。
- **不妊に関する医師による面接相談【予約制】**
福井大学医学部附属病院 医師の面接相談が受けられます。
☎0776-54-0080から電話相談日に予約をお願いします。

歯の健康

ホームページは

こちら



歯周病対策

歯周病は歯の周りの歯ぐき(歯肉)が腫れたり歯を支えている骨が溶けて歯が抜け落ちてしまう病気で、全身疾患とも深い関わりがあります。歯周病の原因はプラーク(歯垢)であり、それを増やさないためには、正しい方法で歯みがきをすること、歯間ブラシやデンタルフロスなども使用すること、そして定期的に歯科健診を受けることが大切です。

県内各市町では歯周病の早期発見等を目的とした歯科健診を実施しています。歯周病を予防・早期発見し、健康な歯と歯ぐきを保つため、定期的に歯科健診を受けましょう。



オーラルフレイルの予防

オーラルフレイルとは、加齢によって噛む、飲み込む、話すといった口腔機能が衰えることを意味します。予防には、定期的に歯科健診を受けて早期に問題を発見すること、適切な歯磨きなどにより健康な歯と歯ぐきを保つこと、バランスのとれた食事を心がけて健康的な食習慣を維持することなどが大切です。

「パタカラ」体操には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぎしりの改善・だ液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！

目安：5回発音×3回

パ	唇を開け閉めする力を強くします 弱くなると 飲んだり吸ったりするのが難しくなります	発音のコツ 大きく破裂するように！
タ	舌の先の力を強くします 弱くなると 食べ物がつぶせなくなり飲み込みにくくなります	発音のコツ 強く「タッタッタッ！」
カ	舌の奥の力を強くします 弱くなると 飲み込むことが難しくなります	発音のコツ 舌の根元をのどに押しつけるように！
ラ	舌を巻く力を強くします 弱くなると 食べ物をのどの奥に送りにくくなります	発音のコツ 舌をしっかり巻いて！

子どもの歯の健康のために

●妊産婦歯科健診

妊娠中は、むし歯や歯肉炎になりやすくなり、放置すると早産や低体重児出産などにつながる危険性があります。

また、出産後は、お母さんにむし歯があつたりすると口の中の細菌が唾液等を介してお子さんに移り、むし歯を引き起こす恐れがあります。

母子手帳を受け取ってから産後1年以内であれば、無料で歯科健診を受けられます。事前に申込みをしたうえで、母子手帳を持参して、歯科健診を受けましょう。



妊産婦無料歯科健診を受けられる歯科医院はこちら

●フッ化物洗口

歯みがきはとても大切ですが、むし歯になりやすい「歯の溝」には歯ブラシの毛先は届きません。むし歯の原因であるプラーク(歯垢)を取り除くことはできないため、負けないように歯を丈夫にしておくといけません。最も効果的な方法の一つが「フッ化物洗口」です。フッ化物洗口は希釈済みのフッ化ナトリウム溶液(5~10ml)を用いて、30秒~1分間ブクブクうがいを行う簡単なむし歯予防法です。福井県では、実施希望のあった未就学児施設や小学校において集団でフッ化物洗口を実施し、むし歯予防を推進しています。

●口腔機能発達不全

口腔機能発達不全とは、18歳未満の方が、生まれつき障がいがないにも関わらず、食べる、飲み込む、話す等の事が日常生活に支障をきたす状態(頻繁な食べこぼし、口呼吸、いつも口がポカンとあいている状態など)のことです。

【改善方法】

- くちびるを閉じる訓練
 - ・ぶくぶくうがい
 - ・あっぷつぷをする
 - ・ストローでぶくぶく
 - ・ゴム風船を膨らませる

- 発音・口の機能の訓練
 - ・あいうべ体操・・・
 - 「あ」「い」「う」「べー」で1回とし、食後に10回(1日30回)しましょう。



目の健康

ホームページは
こちら



子どもの目の健康

家庭だけでなく学校においてもタブレット端末等のデジタル機器を使用する機会が増加する中、福井県では子どもの目の負担を軽減するため、未就学児施設や小中学校において「目のリフレッシュタイム」を推進しています。

「目のリフレッシュタイム」とは

- ・目を休める …目を使う作業をした後は目を閉じるなど休める時間を設ける
- ・適切な照明 …明るすぎたり暗すぎたりしない照明を心がける
- ・正しい姿勢 …読み書きの際、猫背にならないよう姿勢に注意する
- ・ぐっすり眠る…適度な睡眠をとり目の疲れを回復させる
- ・外遊びなどの運動をする …運動することで血液循環をよくし、目の疲れを回復させる(特に、外遊びにより日光を浴びることで近視予防効果があるとされる)



その他、「視覚機能」を高めるためのトレーニング「ビジョントレーニング」も推進しています。両眼を寄せたり離したりを繰り返すトレーニングをはじめ、様々な

方法があり、発達期の子どもの視覚機能の向上などに有効とされています。

情報機器作業健診

長時間パソコンなどの情報機器を使用する作業を行っている時、目や体、こころの状態に異常をきたし、目の疲れやドライアイ、首・肩・腰の痛みやこり、頭痛、イライラなどの症状が出る場合があります。そういった健康障害を予防するために実施されるのが情報機器作業健診です。1日に4時間以上ディスプレイやキーボードを使用する情報機器作業に従事している場合は、年に1度、職場が実施する情報機器作業健診を受けましょう。

こころの健康

ホームページは
こちら



健康な生活を送るためには、からだは元気であるのと同じくらいこころが元気であることが重要です。

日々の生活の中で、こんな気持ちのときは、こころが健康といえるでしょう。



ストレスサインとセルフケア

ご自分の「ストレスサイン」を知っておくことが大切です。

こころのサインとして、イライラして怒りっぽくなる、気分が沈むなどがあります。体のサインとして、眠れない、食欲がなくなるなどがあります。

自分のストレスに気づけるようになると、できる範囲で自分の面倒を見る「セルフケア」が早めにとれるようになります。

～セルフケアの例～

ゆっくりお風呂に入る 軽く体をストレッチする 好きな音楽を聴く

ストレスチェック

ご自身のこころの状態をチェックしてみませんか？

定期的に行うことでご自身の理解が深まります。



ストレス
チェックは
こちら

相談窓口

ホッとサポートふくいでは、「こころの相談」をお受けしています。精神保健福祉士や心理士、保健師、看護師などの専門の職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

☎0776-26-4400 (月曜～金曜(祝日および年末年始を除く))

たばこ



たばこの煙には、約 5,300 種類の化学物質が含まれています。そのうち、発がん性物質は70種類近くあります。

たばこの害

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素、ホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれており、喫煙は脳卒中や心臓病をはじめ、がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)*1を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など様々な病気のリスクを高めます。また、「ニコチン」はいったん吸い始めるとなかなかやめられないという強い依存性があります。

※1 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

主に慢性気管支炎と肺気腫を指します。いずれも息切れや血液中の酸素濃度低下、呼吸困難を引き起こし、**一度かかると肺の機能は元に戻りません。喫煙が最大の原因とされています。**

禁煙を考えている方へ

たばこをやめたい人には、禁煙を助ける禁煙治療があり、医療機関や薬局で受けられます。また、一定の条件を満たせば、健康保険が適用され、費用は3割負担で約1万5千円です。12週間で5回の通院による薬物治療です。



禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

受動喫煙を防止しましょう

たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ちのぼる副流煙の方が多くの有害物質が含まれており、特に子どもは受動喫煙の被害を最も受けやすく、乳幼児突然死症候群(SIDS)*2赤ちゃんの突然死や小児喘息などのリスクが高まります。妊婦さんはもちろん、周りの人もたばこを吸わないことが大切です。



※2 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

それまで元気だった乳幼児が、眠っている間に死亡する病気。
両親とも喫煙者だとリスクは10倍!

アルコール



アルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする効果がありますが、大量だと麻酔薬のような効果をもたらし、運動機能を麻痺させ、意識障害の原因になります。

過度な飲酒による健康リスク

多量のお酒を習慣的に飲み続けると、胃や肝臓などの消化器系だけでなく、心臓や脳など全身の臓器に障害が起こる可能性があります。飲酒により引き起こされる主な病気として、肝障害や高血圧、脳神経障害(睡眠障害、認知症)、アルコール依存症などがあり、がんの発症リスクを高めることにもつながります。

健康に配慮した飲酒について

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上となると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。

飲酒にあたっては、純アルコール量に着目しながら、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

- ①自らの飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前または飲酒中に食事を摂る
- ④飲酒の合間に水を飲む
- ⑤一週間のうち、飲酒しない日を設ける

【純アルコールの目安】

瓶ビール (中瓶) 5度 500ml	日本酒 15度 180ml	缶チューハイ 7度 350ml	ワイン 12度 200ml	焼酎 25度 100ml	ウイスキー ダブル 60ml

【アルコールウォッチ】

国が作成したアルコールウォッチでは、飲んだお酒の種類と量を入力することで、純アルコール量と分解時間を把握することができます。



アルコールウォッチはこちら

生活習慣病

ホームページは

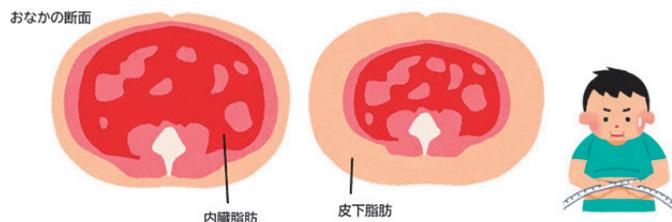
こちら



生活習慣病とは、食生活、運動習慣、休養、喫煙などの生活習慣が発症や進行に関わる病気をいいます。がんや狭心症などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患も生活習慣病の一つです。

肥満が良くないのはなぜ？

肥満は、生活習慣病をはじめとして、数多くの病気のもとになります。肥満は、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、「内臓脂肪型肥満」の方が、生活習慣病を発症するリスクが高いといわれています。



メタボリックシンドロームとメタボリックドミノ

「内臓脂肪型肥満」に加え、高血糖、高血圧、脂質代謝異常のうち2つ以上当てはまると、メタボリックシンドローム(メタボ)です。メタボが進行し、高血糖や高血圧などから糖尿病、動脈硬化、脳卒中へのドミノ倒しのように病気が引き起こされることを「メタボリックドミノ」といいます。ドミノ倒しを起こさないために、食生活・運動などの生活習慣を見直し、「内臓脂肪型肥満」を予防・改善することが重要です。



健診・検診

ホームページは

こちら



健診・検診は、健康状態を確認し、体の異常を早期に発見できる絶好の機会です。特に、生活習慣病などの病気は、発症初期や予備群の段階ではほとんど自覚症状がありません。体の状態は1年の間でも変化していくため、定期的に受けることが大切です。

特定健診・特定保健指導

特定健診は、40歳～74歳のすべての方を対象に行われる、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。生活習慣病の予防や早期発見のため、腹囲や血圧測定、血液検査などを実施します。

また、特定健診の結果に基づいて、生活習慣病のリスクが高いと判断された人に対しては、特定保健指導という健康支援プログラムが行われます。保健師や管理栄養士などの専門職により、メタボリックシンドロームの方には「積極的支援」、その予備群の方には「動機づけ支援」が行われます。

がん検診

がん検診は、無症状、自覚症状のないうちにがんを早期発見し、早期に適切な治療を行うことによって、がんで亡くなることを防ぐことにつながります。ただし、1回のがん検診で見つからないこともありますので、適切な間隔で繰り返し受けることが大切です。また、検診の結果、「がんの疑いあり(要精密検査)」の場合、必ず精密検査を受けてください。

県内の市町において、がん検診(胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がん)を実施しており、一部の自己負担で受診することができます。



集団検診会場はこちら



個別検診機関はこちら