



# 特集 県民みんな健康づくり 「福井しあわせ元気」国体・障スポに向けて

通勤・勤務することを推奨して  
います。

スポーツをする時間がない  
方でも、エレベーターの代わり  
に階段を使ったり、昼休みに  
散歩をするなど、仕事をす  
中で運動する機会を確保する  
ことができます。

生活習慣病予防の目安とさ  
れる一日8000歩(10分間)を目  
指しましょう。



○徒歩大会に参加しよう

ウォーキングによる健康づ  
くりを進めるとともに、来年の  
「福井しあわせ元気」国体・障  
スポへの機運を高めるため、昨  
年の秋から「17のまちを結ぶ  
徒歩大会」を開催しています。  
各市町で行われるウォーキン  
グイベントにおいて、国体・障  
スポのPR旗を掲げて歩き、リ  
レー方式で次の開催市町へつ  
なぎます。

ぜひ、家族や友人と一緒にご  
参加ください。

大会日程は左記で検索



野菜を足してバランス良く

共働き世帯が多い福井県で  
は、家庭の食事で市販の惣菜  
を多く利用する傾向がありま  
す。そのため、食塩摂取量は全  
国平均を上回り、野菜摂取量  
は一日の目標量350グラム  
に対し、あと二品分不足してい  
ます。

そこで、普段の食事に一品追  
加し、栄養バランスを整えるた  
めの「ちよい足し健康レシピ」  
を作成中です。鉄分やカルシウ  
ム、食物繊維などの不足しが  
ちな栄養素を補うとともに、  
塩分も控えることができる簡  
単な野菜料理を開発し、秋か  
ら家庭での実践を呼びかけて  
いきます。

県民の健康に関する統計

統計項目		福井県	全国平均
①1日の平均歩数	男性	7,410歩	7,791歩
	女性	6,566歩	6,894歩
②1日の塩分摂取量	男性(20歳以上)	11.8g	11.3g
	女性( // )	9.8g	9.6g
③1日の野菜摂取量	男性(20~59歳)	289g	(目標量)
	女性( // )	271g	350g

引用 ①②平成24年国民健康・栄養調査、③平成23年県民健康・栄養調査

健康増進課  
0776・20・0352

## 健康寿命を伸ばそう

○日々の生活で認知症を予防

①運動、②食習慣、③歯と口の健康、④頭の体操の4項目からなる「ふくい認知症予防メニュー」を3月に作成しました。国体・障スポのダンスソングに合わせて行う「ふく福ハッピー体操」や、大豆・乳製品をはじめ、認知症予防に効果が期待される食材を使ったレシピなどを紹介しています。

メニューは県のホームページに掲載。また、今後、市町が行う介護予防教室や地区サロ

ンなどにおいて実践方法を広  
めていきます。

普段の生活の中に取り入  
れ、楽しみながら取り組んで  
ください。

○フレイルを早期に発見

健康な状態と、介護が必要  
な状態の中間の段階を「フレ  
イル」と言います。自立した生  
活はできるものの、体や脳の働  
きが衰え、みそ汁を飲むとむ  
せる、段差でつまずく、銀行A  
TMの操作ができなくなるな  
ど、日常生活に些細な支障を  
きたします。

## 「ふくい健康の森」を改装

健診施設や温水プール、ト  
レーニングジム、温泉、テニス  
コートなどがあり、健康づく  
りや生きがいづくりの拠点と  
して多くの人に利用されてい  
る「ふくい健康の森」(福井市  
真栗町)。

開所から20年以上が経過  
し、より幅広い世代や地域  
の人が利用できるよう、リ  
ニューアルします。

長寿福祉課  
0776・20・0330



若者に人気のスケートボード

東京五輪の競技種目に決定  
したスケートボードができる  
県内初の本格スケートパーク  
を新設するほか、屋外でのイベ  
ントや休憩が可能な大型屋根  
を400mトラックに設置。ま  
た、自然を満喫しながら施設を  
一周できるウォーキングコー  
スや、36ホールのマレットゴル  
フコース、芝生広場、家族向け  
の健康広場を整備します。

平成31年度のオープンを目  
指し、今年度の実設計を、来  
年度に本工事を行う予定です。

地域福祉課  
0776・20・0326

## 知事コラム



知事 西川 一誠

来年行われる国体・障スポは、スポーツを通じた健康づくりを進める絶好の機会です。県では、みなさんが個人の体力や目的に応じて生活の中に運動を取り入れ、さらに、国体・障スポの開催後も続けられるよう、「17のまちを結ぶ徒歩大会」をはじめ、運動を行う機会を増やしています。運動を習慣づけるとともに、普段の食生活を見直し、「健康長寿日本一」の福井県を目指しましょう。

## 認知症予防メニュー(一例)

### ふく福ハッピー体操



座ったまま行う  
体操もあります  
動画でも紹介



### 認知症予防レシピ



そばやサバ、  
越のルビーなど、  
県産食材を使っ  
たレシピが満載



ふくい認知症予防メニュー 検索