

特集②

健康な毎日を過ごそう

9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動実施期間です。生涯を通じて心身ともに健やかでいきいきと暮らすには、適切な運動や食事が重要です。県では、令和6年3月に策定した「第5次元気な福井の健康づくり応援計画」に基づき、日常的な運動や栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠時間の確保など、県民一人ひとりが健康であるための取り組みを進めていきます。

日常から継続的に楽しく運動！

健康や体力維持のためには、定期的な運動が重要です。運動には様々な種類がありますが、歩くことは日常生活で誰でも手軽に取り組める運動の一つです。

県では県民のみなさんに歩く時間をより多くもっていただくため、「スニーカー」を履いて通勤や勤務をする「スニーカービズ」を推奨しています。仕事の合間や休憩時間を利用して歩くなど、手軽に運動に取り組めます。今年度の新たな取り組みとして、3か月間で、自分が設定した歩数目標を達成した方に「ふくいはびコイン」をプレゼントする「はびウォーク2024」を実施して

います（参加受付は9月末まで）。キックオフイベントでは、健康的な生活習慣に関するセミナーやウォーキング姿勢の対面指導を行うイベントも実施しました。

また、県内のショッピングセンターでは、店内を歩いてスタンプを集めるとプレゼントがもらえるイベントを実施しています。天気が悪いときも、買い物ついでにお店の中を歩いて運動不足を解消しましょう。

規則正しい生活で質の良い睡眠を

心身ともに健康で元気に過ごすためには、規則正しい生活を送り、質の良い睡眠を十分にとることが重要です。

県内では、特に20代から50代の働き盛りの世代で睡眠による十分な休養がとれていない方が増えています。県では働き盛り世代を中心に睡眠習慣の改善を促すため、今年度、睡眠啓発キャンペーンを予定しています。今後、県のホームページやSNSで詳しくお知らせしますのでぜひチェックしてください。

食生活を見直そう

平成28年度と令和4年度の福井県民の食塩摂取量を比較すると、どの年代も増加しています。食塩を取りすぎると高血圧や腎臓・心臓の病気などにつながるため、適切な食塩摂取を意識した食生活を送ることが重要です。

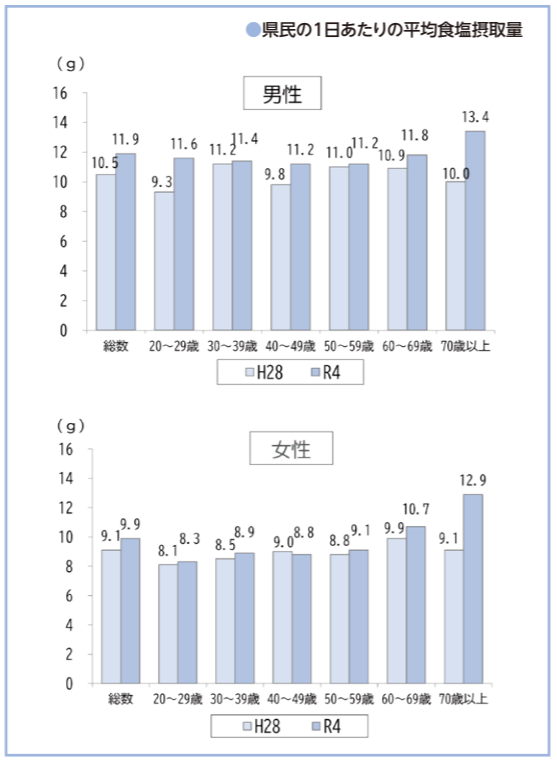
県では、県民のみなさんに、食塩の過剰摂取を省く「省塩」にチャレンジして栄養バランスの取れた食生活を送っていただくため、「省塩」に



はびウォーク2024 申し込みはこちら

【お問い合わせ】 健康政策課 / TEL0776-20-0352

関する情報発信や「ふくい100彩ごはん」の認証、家庭向け塩分控えめレシピの紹介などを行っています。今後は、通常商品より食塩の量を減らした惣菜の販売を増やすなど食環境の整備を進め、さらなる「省塩」を目指してまいります。



定期的に健診・検診を受けよう

生活習慣病の予防と早期発見のために、定期的に市町で実施している特定健診やがん検診などを受診しましょう。

詳しくはこちら→



特定健診



がん検診

歯の健康も大切です！

20歳以上の県民のうち約7割の方は歯の治療が必要と判定されています。楽しく充実した食生活を続けるには、健康な歯も必要不可欠です。定期的に歯科健診を受けましょう。



医療情報ネット

お近くの歯医者さんを調べるにはこちら→

医療機関を受診するときはマイナ保険証を利用しましょう！

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、医療機関において過去の健診・薬剤情報が確認できるので、より良い医療を受けることができます。



福井県認証「ふくい100彩ごはん」

県内の飲食店や弁当店、惣菜店、スーパーマーケットなどで提供されている、一定の基準を満たし、健康に配慮したメニューを「ふくい100彩ごはん」に認証しています。今年度、新たに食塩の量の基準を強化した「省塩プレミアム」メニューも新設しました。「ふくい100彩ごはん」を提供するお店は拡大中です。美味しく健康に良い「ふくい100彩ごはん」をぜひご利用ください。



ふくい100彩ごはんHP↑

ふくい100彩ごはん 大豆料理100

「大豆」は、栄養価が高く低カロリーで、油揚げや打ち豆など、福井の食文化に欠かせない食材です。県で募集した大豆や大豆製品を使ったレシピの中から、厳選した100レシピをホームページで紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。



県HP



Instagram



ふくい100彩ごはん大豆料理100メニュー



スニーカーを履いて休憩時間にウォーキングする様子

年代別	推奨される睡眠時間
小学生	9~12時間
中高生	8時間程度
成人	6時間程度
高齢者	8時間まで



規則正しい生活を送ることも重要!

- たとえば
- 「毎日決まった時間に起きる」
 - 「朝日を浴びる」
 - 「適度に体を動かす」



「はびウォーク2024」キックオフイベント