☆定期的な健診受診

・年に１度は歯科も含めた健診・がん検診を受けることを習慣にしよう

・若い時から自分の健康状態をチェックしよう

まずは、昨年からのカラダの変化を確認しよう！

食生活、運動習慣、間食等を見直しましょう

裏面へ続く

越前市健康づくり計画

～幸せな１００年人生を支える健康長寿に取り組む～

基本目標

意識的に健康づくりを実践し、自然に定着することで、健康寿命の延伸を図る

計画の期間

令和６年度～令和１１年度（６年間）

基本方針

（１）生活習慣病対策

☆５つの行動指針

１　栄養・食生活：毎日野菜プラス１００ｇ
　　塩分マイナス３ｇ

２　身体活動・運動：毎日運動プラス１０分

３　歯・口腔：しっかり噛んで食後は歯みがき

４　喫　煙：たばこは百害あって一利なし

５　休養・睡眠：しっかり休養、目覚めすっきり

☆定期的な健診受診

・年に１度は歯科も含めた健診・がん検診を受けることを習慣にしよう

・若い時から自分の健康状態をチェックしよう

栄養・食生活

・栄養バランスのよい食事を心がけよう

・食を選択する力を身に付けよう
（飲み物やおやつも含む）

・適正体重を把握・維持しよう

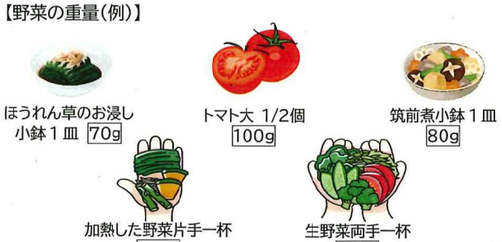
毎日野菜プラス１００ｇ

・１度の食事で野菜料理を１～２品取り入れよう。

・加熱し、かさを減らしてたくさんの野菜を摂ろう。

【参考】成人の野菜摂取量の一日の目標値:350g

【野菜の重量(例)】



ほうれん草のお浸し 小鉢１皿 70g
トマト大 1/2個 100g
筑前煮小鉢１皿 80g
加熱した野菜片手一杯 120g
生野菜両手一杯 120g

塩分マイナス３ｇ

・料理をする際、薄味調理を意識しよう。

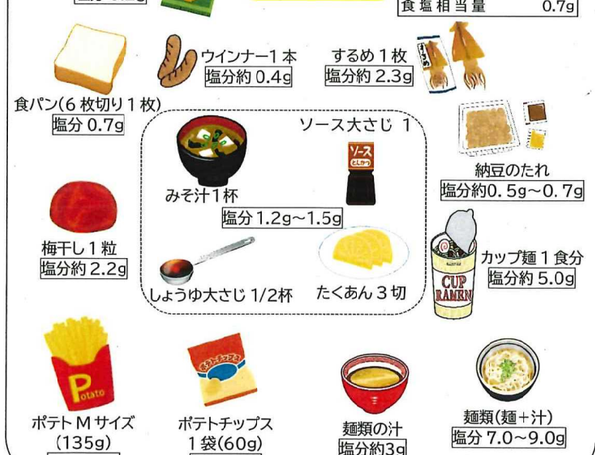
・栄養成分表示を確認し、コツコツ減塩しよう。
（食べる頻度を減らす・一度に食べる量を減らす）

【参考】成人の食塩摂取量の一日の目標値:7g 以下

【食品等に含まれている塩分量(例)】

栄養成分表示(1袋60g当たり)	
エネルギー	340kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	21.6g
炭水化物	34.0g
食塩相当量	0.7g

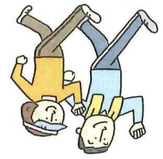
購入する際 確認してみよう！



ふりかけ１食分(個包装) 塩分 0.2g
食パン(6枚切り１枚) 塩分 0.7g
ウインナー１本 塩分約 0.4g
するめ１枚 塩分約 2.3g
ソース大さじ 1
みそ汁１杯 塩分 1.2g～1.5g
納豆のたれ 塩分約0.5g～0.7g
梅干し１粒 塩分約 2.2g
しょうゆ大さじ 1/2杯
たくあん３切
カップ麺１食分 塩分約 5.0g
ポテト Mサイズ (135g) 塩分 0.8g
ポテトチップス １袋(60g) 塩分 0.6g
麺類の汁 塩分約3g
麺類(麺+汁) 塩分 7.0～9.0g

身体活動・運動

毎日運動プラス１０分



・なかなか運動を取り入れよう

・座りっぱなしの時間をへらそう

・軽く汗をかく運動をしよう

・休日は家族で外遊びを楽しもう

身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで死亡に対する３番目の危険因子であると言われています。

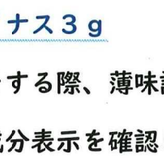
強度や量を調整し、可能なものから取り組む今よりも少しでも多く身体を動かすことが推奨されています。

家でできることから始めてみませんか。

子どもを見ながら…ワンスドルッチ！
家事の合間に…ワンスドルッチ！

つま先立ち

★鼻を吐きながら
つま先立ち
★かかとを上げ下げ



10回を目安にやってみよう!!

歯・口腔

しっかり噛んで食後は歯みがき

・大人もチビもお食後に歯みがき！

・デンタルフロスなども使おう

・自分の歯ブロに関心を持とう

・かめかメ？ラスト５回！

しっかり噛んで口のカを維持しよう

夜は特に丁寧に

歯の面に対して直角（90°）にあてる。

歯の裏や歯ぐきの境目は、斜め（45°）にあてる。

えんぴつを持つように軽く持つ

軽い力で小刻みに動かし、１本ずつ丁寧に磨きます。

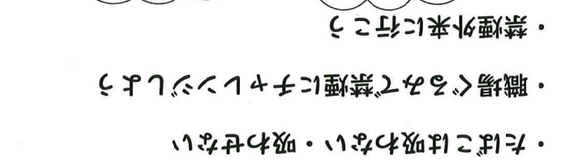
喫煙

たばこは百害あって一利なし

・たばこは吸わない・吸わせない

・職場でるみて禁煙にチャレンジしよう

・禁煙外来に行こう



たばこの煙には約５，３００種類の化学物質が含まれており、喫煙者が吸っている煙（主流煙）よりもたばこから出る煙（副流煙）のほうが、有害物質が多くなっています。

禁煙により、たばこに費やしていたお金や時間を他のことに使えるようになります。禁煙のメリットについて一度考えてみましょう。

休養・睡眠

しっかり休養、目覚めすっきり

・早寝・早起きをこころがけよう

・自分に合ったストレス解消法を見つけよう

・ワークライフバランスを実現しよう

睡眠不足は
飲酒運転と同じ!?

睡眠不足は心身の疲労に加え、作業効率や生産性が低下したり、事故などのリスクを高めるとも言われています。

人がトガに覚醒して作業ないを行えるのは起床後１２～１３時間が限界で、起床後１５時間以上では酒気帯び運転と同じ程度、起床後１７時間を過ぎると飲酒運転と同じ作業能率まで低下するとも言われています。

（健康づくりのための睡眠指針２０１４、正誤表より）

私の健康づくり計画

意識的に健康づくりを実践しよう！

～こんな自分になりたい～

例　・山登りができるようになる
　　・朝の目覚めがすっきりしている

・

・

～今日から取り組むこと～

例　・毎朝ラジオ体操をする
　　・夜のスマホは３０分でやめる

・

・

▲健康づくり計画

２０２４年３月発行　越前市　健康増進課

☆医療との関わり

・かかりつけ医と一緒に病気のコントロールをしよう

・毎年健診を受けて早めに治療しよう

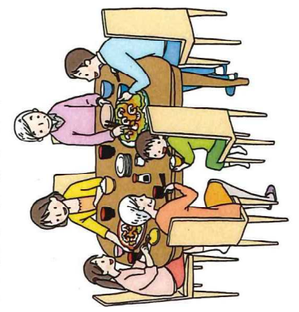
☆こころの健康づくり

・生きがいや役割を持とう

・日頃から相談できる相手を持とう

・周りの人の様子に気づいて声をかけ合おう

・家族や友人と食事を楽しもう



（２）ライフステージにおけるこころとカラダの健康づくり

こどもの健康づくり

☆健康的な生活リズム

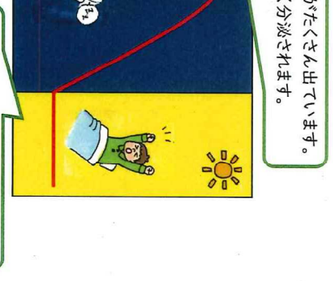
・早寝・早起き・朝ご飯・共食に取り組もう

・親子でふれあい、カラダを動かして遊ぼう

・スマートフォンやタブレットと上手に付き合おう

～メディア漬けの予防は乳幼児から～

夜は、カラダやこころを育てるホルモンがたくさん出ています。
特に、成長ホルモンは早く寝るほど、多く分泌されます。



【シニア世代】

☆フレイル予防

・毎日でかけよう

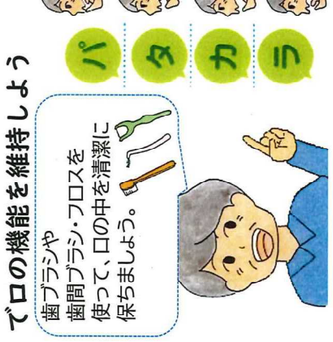
・日頃から運動してこつこつ貯筋

（筋力アップ）しよう

・たんぱく質を意識して多く摂るようにしよう

・歯みがきやお口の体操（オーラルフレイル予防）

目安：５回発音×３回



で口の機能を維持しよう

夜９時には寝よう！

☆子どもの歯を守る

・自分で正しく歯をみがく習慣を身に付けよう

・保護者は子どもの歯の仕上げみがきを行おう

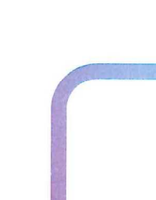
・フッ化物（フッ化物配合歯みがき剤や洗口・塗布）を上手に利用しよう

・幼児期からしっかり噛む習慣を身に付けよう

☆正しい食習慣

・１日３食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう

・甘いお菓子や飲み物を控えよう



↑越前市の相談ツールはこちらから

どこでもできる腹式呼吸でリラックス！

①両手を重ねてお腹の前に当てて、少し背中を丸めます。

②おなかがへこむまで肺の空気を口からゆっくり吐きます。

③ゆっくり空気をお腹が膨らむまで鼻から吸います。

（頭の中で１から４までカウントします）

④ゆっくり空気をお腹がへこむまで口から吐きます。

（頭の中で１から８までカウントします）

※息を全部吐ききって苦しくならないように注意してください。

☆こころのゆとりの実現

・息抜きの時間を持とう

・質の良い睡眠を確保しよう

・適度にカラダを動かそう

・正しく相談ツールを活用して相談しよう

おとなの健康づくり

【現役世代】

☆生活習慣の改善

・スマートフォン等を活用して運動をしよう

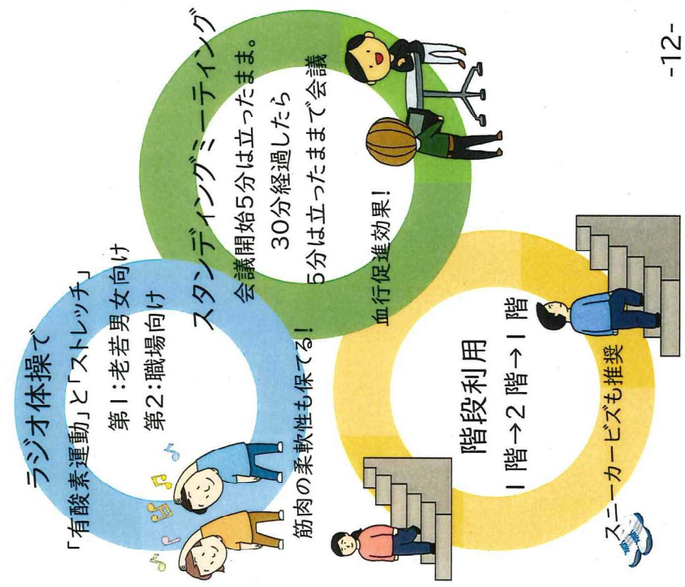
・ながら運動・ラジオ体操など身近な運動を取り入れよう

・肥満・やせにならない正しい食生活を心がけよう（食べ過ぎ・夜遅い食事・過度なダイエット等を避ける）

・歯間ブラシやデンタルフロスも正しく使い、夜は必ず丁寧に歯をみがこう

ホームページでは、体操の紹介をしています！
日頃の運動不足解消や
リフレッシュにお役立てください！！

☆職場における健康づくり活動

・年１回は歯科も含めた健診・がん検診を受けよう

・仕事中もカラダを動かそう（ストレッチ・階段利用）