私たちは、市民のみなさまの健康づくりを応援します！

♥健康センターはぴふる♥には、市民のみなさまの健康づくりをサポートする専門職員がたくさんいます。

保健師・看護師

小さなお子さまから高齢者まで、生涯元気で過ごすために、健康の知識や実践など総合的な支援を♥

管理栄養士

食・栄養の知識や経験から、食生活を見直し、バランスの取れた食事の摂り方の支援を♥

歯科衛生士

大切な歯とお口を、そしてカラダを守るための知識とケアの支援を♥

助産師

元気な赤ちゃんを産み育てるための支援を♥

他にも、こころや身体活動・運動支援として臨床心理士や健康運動指導士と常に連携を図っています。

〈健康センター はぴふる 位置図〉

敦賀市健康推進課『健康センター はぴふる』

〒914-0811　福井県敦賀市中央町2丁目16番52号

TEL: (0770) 25-5311 FAX : (0770)25-5398

メールアドレス : kenkou@ton21.ne.jp

ホームページ : 敦賀市 はぴふる　検索

生活に1つ加える健康習慣

イキイキ健活！

プラス1

敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」

敦　賀　市

健康⑦（セブン）アクション

イキイキ健活！プラス1

生活の中に1つでも多く健康習慣を取り入れて続けていくこと！

1 噛むは健康の始まり！“カムカム30”

よく噛むことは全身を活性化させます。目安は一口30回噛みましょう。

2 楽しく食べよう！“3食＆3色”

朝・昼・夕3回の食事を欠かさず、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

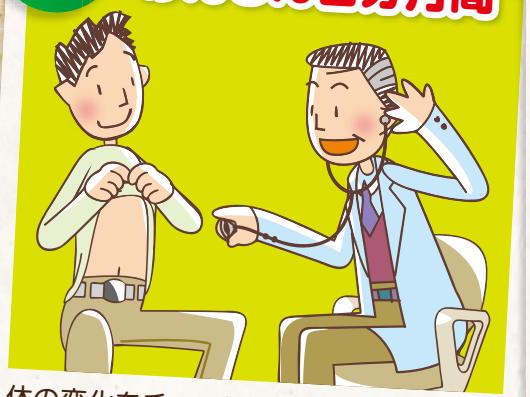
3 楽しく歩こう！“プラス10分”

1日にプラス10分、楽しんで身体を動かす習慣をつけましょう。

4 毎日“歯みがき”＆毎月“歯ブラシ交換”

正しい歯みがき、定期歯科健診で自分の歯をいつまでも健康に保ちましょう。

5 年1回決めて受けよう！“けんしん自分月間”



体の変化をチェックできる“けんしん”は40歳を過ぎたら毎年受けましょう。

6 “自己流リフレッシュ”でストレス解消

自分に合った気分転換やストレス発散で心と体の疲れを癒しましょう。

7 始めよう！“毎日禁煙デー”

たばこの健康への影響を正しく知り、自分に合った方法で禁煙を実践しましょう。

気軽で身近にできるプラス1

・例えばこんなこと…

♥野菜を先に食べる

♥小鉢一皿分（70g）の野菜を増やす

♥めん類の汁は飲み干さない

♥歩幅を10～20cm広くする

♥食事は一口30回よく噛んで食べる

など

イキイキ健活！ プラス1 生活に1つ加える健康習慣

（教育市公認キャラクター「ツヌガ君」）