

私たちは、市民のみなさまの健康づくりを応援します!

『健康センターはびふる』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

妊婦さんから高齢者まで、生涯元気で過ごすために、健康づくりの実践など総合的に支援します



管理栄養士

食生活を見直し、バランスの良い食事の摂り方を支援します



歯科衛生士

生涯自分の歯で食べ続けられるよう、大切な歯やお口を守るケアの実践を支援します



助産師

元気な赤ちゃんを産み育てるための支援をします



臨床心理士

こころに問題を抱える人に対して一緒にその原因を探り、こころの回復を支援します



〈健康センター はびふる 位置図〉



敦賀市健康推進課『健康センター はびふる』

〒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:

健康 7 アクション



生活に1つ加える健康習慣

敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」

敦賀市健康推進課

新

健康 ^{セブン}7 アクション

生活の中に1つでも多く健康習慣を取り入れて続けて行きましょう

イキイキ健活!



プラス1

生活に1つ加える健康習慣

敦賀市公認キャラクター「ツヌガ君」

1 こまめに動こう！ プラス10分 ^{テン}



日常生活の中で、今より10分多く身体を動かしましょう

2 食事はおいしく バランスよく！



プラス減塩!

1日3食「赤・黄・緑」の3色をそろえてバランスよく食べましょう

3 毎日の歯みがきと 歯科検診で健口に！



正しい歯みがきと定期検診で自分の歯をいつまでも健康に保ちましょう

4 睡眠でこころと からだを整えよう！



生活リズムを整えて、質の良い十分な睡眠をとりましょう

5 たばこの害から 身を守ろう！



たばこの健康への影響を正しく知り、禁煙と受動喫煙防止に取り組みましょう

6 過度な飲酒を 控えよう！



節度ある適度な飲酒量を知り、過度な飲酒を控えましょう

7 身体の状態を知り 生活習慣を見直そう！



日頃からセルフチェックを心がけ、定期的に健診・がん検診を受けましょう

気軽にできるプラス1

- ♥ 歩幅を10~20cm広くする
- ♥ なるべく階段を使う
- ♥ 毎朝、体重計に乗る
- ♥ めん類の汁は飲み干さない
- ♥ 歯間ブラシやフロスを使うなど