

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

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:

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「ツズガ君」】

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 睡眠でちゃんと 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