

「越前山歌」は平成29年の武生中央公園の完成にあわせ、本市出身の絵本作家 かこさとし氏から寄贈されたものです。
この越前山歌の趣旨が健康21計画（第3次）の基本方針に通じ合うことから計画書に使用させていただきました。

未来をめざしはげましあって進むのが

さあこのぼろぼうや 村田山
 次はいどむは 加賀白山
 白馬・立山 剣岳
 大山 石鎧 のりこえて
 あひがれ モンブラン モンテローザ
 キーリング マンローロ ロマンカヤア
 キーリング カンチンビンガ
 足ふみしめイチモロランダー



2016.3 かこさとし

越前市健康21計画（第3次）【実践編】

山をこえて 夢と希望の追求だ！

越前山歌
 はるかなわれらの日野山ハ
 乗鞍 稜高 槍ヶ岳
 次は大雪山 霧島に
 やがては 真白の 富士の嶺
 ゆくぞ 海に 出陣シラフ
 キーリング マンローロ キーリング
 キーリング タラギリ
 めざすは 世界の エベレスト



2016.3 かこさとし

発行 平成30年4月 福井県越前市
 編集 越前市市民福祉部健康増進課
 〒915-0071 福井県越前市府中二丁目1-2
 ☎0778(24)2221 ☎0778(24)5008 ☒kenkou@city.echizen.lg.jp

ECHIZEN CITY

5つの
行動指針

小さな習慣から健康へ前進



『良いこといっぱい
たばこ0本』

あなたの禁煙、
応援します

家族みんなで煙のない環境をつくりましょう。
吸い殻のポイ捨てをやめましょう。
たばこは吸わない方がカッコイイ。
いつかは禁煙したいと思いませんか？
禁煙、応援します。

- 禁煙相談のできる薬局
- 禁煙治療に保険が使える医療機関 ↓



大人が子どもにできること

たばこの煙には、有害物質がいっぱいです。
喘息等さまざまな病気になる危険があります。
脳の働きにも影響があることが知られています。
たばこの害を教えましょう。

上記のような禁煙習慣について
実践している いない



『毎日プラス
1皿の野菜』

食事はベジファースト、
次にメイン料理

★野菜料理を1日5皿は用意しよう！
(例) (1皿=70g程度)



★食べる順番 (ベジファースト)

①野菜 → ②肉・魚など → ③ごはん・パン



野菜から食べることで、血糖の急激な上昇を抑制します。また、食べ過ぎを防ぎます。

大人が子どもにできること

初めて食べるものは、どんなものかわからないので怖いものです。まわりの人が「おいしいよ」と声かけながらおいしそうに食べる姿を見せてあげてください。

上記のような野菜摂取の習慣について
実践している いない



『おいしく減塩
1日マイナス2g』

めん類の汁は
残そう

上手な減塩のポイント

①めん類の汁は残す



②何にでもしょうゆ、
ソースなどかけない



③塩分の多いものはとり過ぎない



大人が子どもにできること

薄味でもおいしいと感じるためには、子どものころから薄味に慣れておくことが大切です。家族みんなで少しずつ減塩に取り組みましょう。

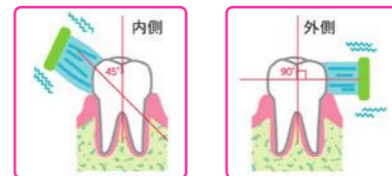
上記のような減塩の習慣について
実践している いない



『歯みがき(寝る前)
プラス5分』

力を入れず、1本ずつ
丁寧に歯みがき

●歯の汚れは、歯ブラシを小刻みに動かして、その日のうちに取りましょう。



●かかりつけ歯科医を持って、定期健診や口腔ケアを受けましょう。

大人が子どもにできること

寝る前は必ず歯をみがく習慣を付けましょう。仕上げみがきは乳歯が抜けるまで続けましょう。



上記のような歯みがき習慣について
実践している いない



『毎日運動
プラス10分』

ながら体操、ちょっと
ウォーキング

スキマ時間で気分転換。生活のあらゆる場面で、何かをし「ながら」体を動かすだけで運動に！ながら体操で、毎日運動！



大人が子どもにできること

春夏秋冬それぞれの自然の景色を楽しみながら感じたことを話し、子どもと一緒に歩く、歩育。体を鍛え、心をつくり、生きる力を育みましょう。

上記のような運動習慣について
実践している いない