

健康づくりは未来への投資

投資① 要予約

市民参加型
イベント

Vitality Walk in Echizen City~spring~

実施期間:4月28日(月)~6月22日(日)の8週間

※4月21日(月)10時~4月27日(日)18時の期間中に申込が
必要です。期間を過ぎると申込ができません。

- ・対 象 越前市在住または在勤の18歳以上の方
- ・定 員 先着200名・参加費 無料

人気のバイタリティーウォーク企画が春バージョンで登場!

暖かくなり運動をしやすいこの季節に運動習慣を身に着けませんか?

ウォーキングやジョギングを行い、アプリと連動させることでポイントをGET!

毎週設定される目標ポイントを達成すると、様々な引換券等が当たります♪

詳細や申込方法については、市ホームページをご覧ください。



はぴウォーク2025 SpringChallenge(県事業)

実施期間:5月~6月の任意の1か月間

※4月~5月の期間中に申込が必要です。

期間を過ぎると申込ができません。

バイタリティーウォークに合わせて、福井県のウォーキングプロジェクトにも
参加してみませんか?

福井県民が対象で目標を達成すると、ハピコインを受け取ることが
できます!詳細はQRコードからご確認ください。



投資② 予約不要

歯とお口の健康フェスタ

6月7日(土)13:00~16:00 生涯学習センターeホール

フッ化物歯面塗布(小学生以下)や子どもの歯の相談、歯科健診、お口の衰え
チェック、骨密度測定、AGEs(老化物質測定)等健康測定会も同時開催!

★来場者に歯ブラシや歯に良いおやつ、
バルーンアートのプレゼントもあります!(数に限りあり)



投資③ 要予約

市民参加型
イベント

Vitality Walk in Echizen City~autumn~

実施期間:9月29日(月)~11月23日(日)の8週間

※9月22日(月)10時~9月28日(日)18時の期間中に申込が
必要です。期間を過ぎると申込ができません。

- ・対 象 越前市在住または在勤の18歳以上の方
- ・定 員 先着200名・参加費 無料

人気のバイタリティーウォーク企画が秋バージョンで登場!

夏の暑さが和らぎ、運動をしやすい季節に運動習慣を身に着けませんか?

ウォーキングやジョギングを行い、アプリと連動させることでポイントをGET!

毎週設定される目標ポイントを達成すると、様々な引換券等が当たります♪

詳細や申込方法については、市ホームページをご覧ください。



はぴウォーク2025 AutumnChallenge(県事業)

実施期間:9月~11月の任意の1か月間

※8月~9月の期間中に申込が必要です。

期間を過ぎると申込ができません。

バイタリティーウォークに合わせて、福井県のウォーキングプロジェクトにも
参加してみませんか?

福井県民が対象で目標を達成すると、ハピコインを受け取ることが
できます!詳細はQRコードからご確認ください。



投資④ 要予約

えちぜん健康ランチ塾~お食事と健康の学び~

10月~11月 各地区の公民館

※予約方法や日程等の詳細は、9月広報またはQRコードをご覧ください

・参加費 300円・定員 各地区50名まで

食生活改善推進員から、食事のバランスや省塩(減塩)でも

おいしく食べるコツなどを教わりましょう!

「食生活改善推進員手作りのお弁当」も味わうことができます。



9月中旬に
ホームページ更新

投資⑤

要予約

「糖尿病」と「歯周病」の関係性を知っていますか？

11月15日(土) 13:30~16:00 市民プラザたけふ4階多目的ホール

「血糖値が気になる、そのあなた!」

「将来の歯周病が気になる、そのあなた!」

糖尿病と歯周病は大きな関わりがあります。

若い時期から知識を身につけておきましょう!

★食生活改善推進員による

『血糖値を上げにくい!かみかみ野菜料理』の試食体験もあります!



10月中旬に
ホームページ更新

投資⑥

予約不要

こころとからだの癒しフェス

2月28日(土) 9:00~12:00 市民プラザたけふ4階多目的ホール

健康は、こころとからだの調和が大切です。

こころが軽くなるようなイベントに参加してみませんか?

特別講演会&気軽に相談ブース



1月中旬に
ホームページ更新

※予定は変更になる可能性があります。

投資(その他①)

越前市社会福祉センタートレーニングルームで 運動習慣を身につけませんか?

実は・・・越前市社会福祉センターは、身近な運動スポット!!

トレーニングルーム

エアロバイクやトレッドミル、
筋肉トレーニング機器も充実!

スタジオ講座

ヨガやズンバ、ピラティス等
様々な講座も実施!
人気講座はお早めのご予約を!

ウォーキングコース

社会福祉センター館内は、
自由にウォーキングしていただけます。
雨や雪など天候に左右されず
運動することができます!



↑詳細はこちら↑

☆健康イベントの要望アンケート☆

「こんなイベントだったら参加してみたい!」

「こんな病気に関する講演会を聞いてみたい!」

「このイベントは、また開催してほしい!」など

右のQRコードからご意見をお願いします。

皆さんの貴重なご意見が、
越前市民の将来の健康に
つながります!



詳しくは、市のホームページをご覧ください。みなさんのご参加、お待ちしております。

お問合せ・申込は越前市健康増進課 **tel:24-2221** まで!

投資(その他②)

禁煙外来治療費の助成を行っています!



禁煙外来治療とは?

...ある一定の基準を満たした喫煙者に対して行われるもので、

12週間に5回の治療に健康保険が適用されます。

禁煙治療では薬を使うだけでなく、専門の医療者から禁煙アドバイスを
もらえるため、自力の禁煙と比べてより楽に確実に禁煙できます。

◆禁煙を続けると... (日本医師会ホームページより)



禁煙外来の利用での
成功率は**7~8割**



詳しくは市HPへ ↑ ↑

投資(その他③)

-ECHIZEN CITY 健康ステーション- が誕生!

健康ステーションを越前市役所健康増進課窓口カウンター前に新規開設します。
自身で測定し、数値を見える化することで健康への関心を持ち、健康増進課の
専門職に相談しながら、正しい健康習慣を継続していくことができます。



握力計



血圧計



AGEsセンサ



血管年齢
ストレスチェック



体組成計

AGEsセンサを県内で測定できるのは**-ECHIZEN CITY 健康ステーション-**だけ!

AGEsセンサ...体の中の老化物質を測定することができる。

テレビ番組でも取り上げられた今注目の機器です。

定期的に特別な測定会を開催予定です。

広報誌等でお知らせしますので、ぜひ、定期的な測定にお越しください。