

さばえ7つの健康習慣 コラボプロジェクト

「グッドシフト」

# 企業・団体

## 大募集!

「自然に健康になれるまち」を創りませんか?

デザイナー  
派遣

地域貢献  
&  
イメージ向上

新たな商品  
サービス開発

健康経営

社員  
教育

「さばえ7つの健康習慣」の普及啓発を目的に、鯖江市に拠点を置く企業や団体とデザイナーが協働しながら、鯖江市民の健康増進を推進するプロジェクト「グッドシフト」。参加団体の特性を活かし「さばえ7つの健康習慣」の「運動」「適正体重」「歯科口腔」「減塩」「禁煙」「野菜」「健診・検診」のいずれかのテーマに沿った製品・サービスの開発や既存事業の改善をデザイナーと行い、鯖江市民が「自然に健康になれるまち」を創ります。「さばえ7つの健康習慣」の詳細は本ちらし裏面をご覧ください。

【プロジェクトの流れ】

- ①参加団体に担当のデザイナーが付く。意見交換し、企画を考える。
- ②健康とデザイン思考を学ぶ研修会に参加する。
- ③「さばえ7つの健康習慣」をPRする製品・サービスを作る。製品やサービスを市場に出すことで、健康になれる環境づくりに貢献。

ご応募・お問い合わせはお気軽にどうぞ!

### 鯖江市健康づくり課

〒916-0022 福井県鯖江市水落町30-1 アイアイ鯖江・健康福祉センター

説明会日程

令和7年5月1日(木) 14時00分～15時30分

アイアイ鯖江・健康福祉センター 1F 多目的ホール

お電話からの  
お問い合わせ

☎(0778) 5 2 - 1 1 3 8

説明会のご予約は  
こちらから



# 「さばえ7つの健康習慣」とは？

鯖江市の死因の約5割を占めるのが



これら生活習慣病は直接の死因にならなくても、生活に大きく影響する。

毎日薬を飲まないといけない...

麻痺が残ったり、寝たきりになることも...

生活習慣病を予防し、元気な毎日を送れるように、鯖江市の健康課題を分析して皆さんと取り組んでいく目標を設定しました！

さばえ

## 7つの健康習慣

### 1. 運動

1日10分の運動で生活習慣病のリスク少しの時間から体を動かしてみよう！

- ・西山公園を散歩
- ・トイレでスクワットなど



### 2. 適正体重

最も健康的な「適正体重」をキープするために、お風呂上りに体重計に乗ってみましょう。



### 3. 歯科口腔

歯周病は様々な生活習慣病のリスクです。定期的な歯科健診を受けるため、まずは近くの歯医者さんを予約！



### 4. 減塩

塩分は1日6gを目標に！  
買い物のときには食品表示をみて塩分量をチェックし、減塩商品も取り入れます。



### 5. 禁煙

タバコをやめるためには薬やカウンセリング等様々な方法があります。まずは「禁煙外来」で検索！



### 6. 野菜

野菜は毎食、両手いっぱい（120g）が目安です。（1日だと350g）意識して野菜を食べましょう。

- ・野菜の小鉢を増やす
- ・カット野菜を活用する



### 7. 健診・検診

健康診断、がん検診は病気の早期発見にとっても重要です。市の受診券を使えばお得に受けられるので、受診券をチェックしてみてください！

