

かんたん利用で、たくさん元気。

健康の森 通信

Vol.22

ふくい健康の森
| 季刊誌 |

2013年
7・8・9月

2013年6月25日発行
編集・発行／公益財団法人
福井県健康管理協会



「健康」を
エンジョイ。
家族の夏休み！

けんもり回覧板

みんなで行こう！納涼祭！！

健康の森
サマーフェスティバル
2013 7月14日①

がん患者さんたちのための
チャリティーウォーク

リレー・フォー・ライフ
8月24日②～25日③

ふくい健康の森

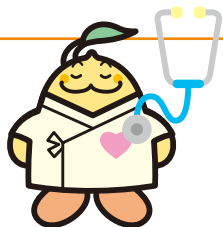
携帯メール会員募集中

ご登録いただくと、健康づくり・生きがいつくりの情報や各種教室案内、
お得な情報等をお知らせするメールマガジンを配信いたします。

空メールを送るだけ、ご登録は簡単です！

kenmori@cfmo.biz





県民健康
センター

健康診断や教室を中心に、
健康づくりの情報を提供。

無料

健康講座

県民健康センターでは毎月1回、健康に関する無料公開講座を開催しております。健康維持増進等に関心のある方はお気軽にご参加下さい。



会場／2階 大研修室

時間／15:00～16:00

7/13(土) あなたの腎臓は大丈夫？
～慢性腎臓病について～

8/10(土) 健康睡眠学
～生活・ビジネスへの応用～

9/14(土) 細菌・ウイルス感染が
原因となるがん
～その予防と対策～

ヘルシー栄養教室

生活習慣病や肥満予防のため、安心・安全な地元産の食材と加工品を利用し、塩分や糖分を加減した簡単でヘルシーな手作り料理を提案する栄養教室です。

会場／2階 栄養教室

時間／14:00～16:30

※締切は1週間前。

詳細は葉書にて送付いたします。



7/28(日) 夏野菜編

受講料／800円 定員／18名

簡単な保存食やヘルシー料理が学べます。



9/14(土) 地産地消編

受講料／2,000円 定員／18名

旬の食材で作る簡単美味しいヘルシー料理が学べます。



けんこう
スポーツ
センター

充実のスポーツ設備を管理。
各種トレーニング講座も実施中。

体力づくり教室

対象／高校生以上

定員／各教室25名(水泳教室は20名)

7/13(土)～9/28(土) 毎週土曜日(全12回)

太極拳教室

時間／15:00～16:00 受講料／8,500円

フラダンス教室

時間／19:00～20:00 受講料／8,500円



7/1(月)～8/26(月) 毎週月曜日(全8回)※7/15は除く

フロール中級教室(水泳)

時間／19:10～20:00 受講料／6,000円

9/1(日)～11/30(土)
3ヶ月減量講座

運動習慣と食生活の改善により、健康的な『減脂肪』に取り組みます。健康運動指導士と相談しながら作成する減量プログラムは、時間にとらわれず自分のペースでトレーニングができます。

対象／高校生以上で医師による運動の制限がなく、減量を希望する健康的な方

受講料／大人13,000円(高齢者10,600円)

定員／40名



健康ランチ&エフササイズ

対象／高校生以上で食事や運動に制限のない方

受講料／各1,080円 定員／50名 時間／11:00～12:40

7/12(金)

メニュー
エクササイズ

かじきの福井梅みそ焼き 他
若返り体操

9/16(月)

メニュー
エクササイズ

シンガポールチキンライス 他
むくみ解消体操



生きがい
交流センター

「美人の湯」3つの温泉と、
趣味や交流ができる教室。

夏休みチャレンジ講座

温泉または
スポーツセンターの
施設利用割引券進呈!

対象/小学生(3年生以下保護者同伴) 定員/午前・午後 各10名

7/27(土)・28(日)

革細工(オリジナルストラップ作り)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30 受講料/500円



7/27(土)

万華鏡(幻想的な世界を作ろう)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30
受講料/300円



7/28(日)

おみくじ貯金箱
(運勢が占える貯金箱作り)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30 受講料/300円



8/4(日)

ソフトプレーン
(ゴムの力で飛ぶ飛行機)

10:00~12:00 受講料/400円

コースター

(マイコースターでティータイム)

13:30~15:30 受講料/300円



無料

ふれあいコンサート

県内で活躍中の団体によるコンサート。

会場/交流ホール 時間/開場13:30 開演14:00

●参加者全員にもれなく温泉施設利用割引券進呈!

7/28(日)太鼓

8/25(日)エレキバンド

9/29(日)ピックバンド



森のお医者さん

健康
コラム



公益財団法人 福井県健康管理協会

がんの大半は遺伝が原因ではありません。

女優アンジェリーナ・ジョリーさんが両側の乳房を切除したとのニュースには驚きました。遺伝子診断で母親と同様に乳がんになるリスクが極めて高かったため予防手術を行ったものですが、遺伝するがんは5% (主に乳がんと大腸がん) に過ぎません。両親・兄弟姉妹に2名以上の大腸がんや乳がん患者がいる場合には遺伝の可能性がありますが、95%は日常生活の中でがんが出来ます。科学的根拠に基づいたがん予防法は、以下の通りです。



健康に
関することなんでも
ご相談ください。

県民健康センター 所長
医学博士 松田 一夫

- ①タバコ(他人のタバコの煙も)を吸わない
- ②飲むなら、節度のある飲酒を
(日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本程度)
- ③食事は偏らずバランスよく
(減塩、野菜を多く、熱い状態で摂らない)
- ④日常生活を活動的に
- ⑤体重を適正な範囲に維持
(BMIを中高年男性は21-27、女性は19-25に)

- ⑥肝炎ウイルスを検査→→感染している場合には
治療を加えて、定期的にがん検診を受けること
もお忘れなく。



(http://ganjoho.jp/public/pre_scr/prevention/evidence_based.html)

ふくい健康の森 施設開館情報



県民健康センター

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-48
☎0776-98-8000 / FAX.0776-98-3502 / kenmin@fkenkan.or.jp

【利用時間】8:30～17:00

【休館日】

7月 6(土)・7(日)・8(月)・14(日)・15(月)・20(土)・21(日)・27(土)・29(月)

8月 3(土)・4(日)・11(日)・12(月)・17(土)・18(日)・24(土)・26(月)・31(土)

9月 1(日)・2(月)・7(土)・8(日)・9(月)・15(日)・16(月)・21(土)・23(月)・28(土)・29(日)



けんこうスポーツセンター

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-47
☎0776-98-8020 / FAX.0776-98-4020 / kenspo@fkenkan.or.jp

【利用時間】けんこうスポーツセンター／火～土 9:00～21:00 (※7・8月のみ月曜も開館します)、日・祝日 9:00～18:00

温水プール／火～土 10:00～20:30 (※7・8月のみ月曜も開館します)、日・祝日 10:00～17:30 (※7・8月のみ9:30～17:30)

健康スポーツ公園／9:00～18:00

【入館料】大人600円、小人240円、高齢者480円

【休館日】

7月 なし 8月 なし 9月 2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)



生きがい交流センター

〒910-3616 福井県福井市真栗町47-51
☎0776-98-5801 / FAX.0776-98-5804 / ikigai@fkenkan.or.jp

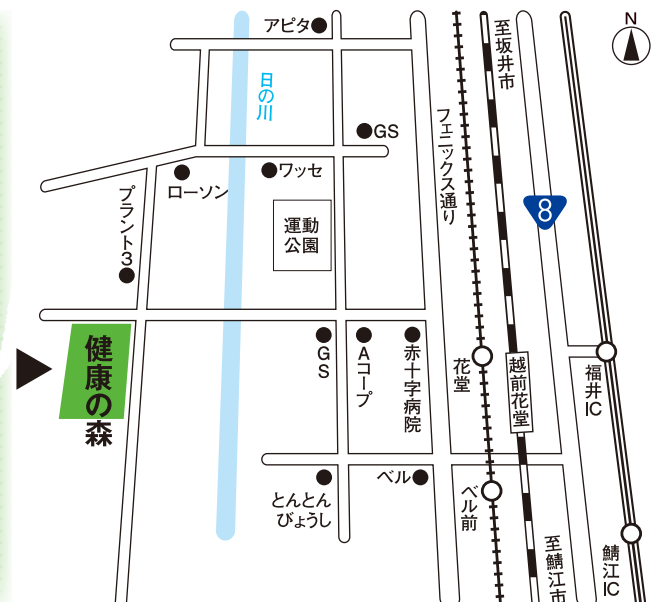
【利用時間】開館時間 9:00～21:00 / 温泉利用時間 10:00～20:30 (温泉入館は20:00まで)

【入館料】大人600円、小人240円、高齢者480円

【休館日】

7月 1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月) 8月 5(月)・12(月)・19(月)・26(月)

9月 2(月)・9(月)・17(火)・24(火)・30(月)



交通案内

- 京福バス：健康の森行き清水山線で約40分
- JR北陸線：福井駅から車で30分、鯖江駅から車で20分
- 北陸自動車道：福井ICから車で35分、鯖江ICから車で25分

駐車場

普通車 250台
大型車 10台

ふくい健康の森
マスコットキャラクター



ふくい健康の森

<http://fkenkan.or.jp/>

ふくい健康の森

検索

ふくい健康の森は福井県が設置し、指定管理者の指定を受けた公益財団法人 福井県健康管理協会が管理運営を行っています。