

もっと健康づくりのための知識を学びたい方へ

もっと積極的に健康づくりを学びたい方は、県健康推進課のホームページに健康づくりのための下記の情報が掲載されていますので、ご参照ください。

- 1 いしかわ健康フロンティア戦略2006**
県民の健康増進を効果的に推進する総合計画を紹介しています。
(計画期間 平成18年度～22年度)
- 2 いしかわ健康学講座 (e-ラーニング)**
気軽に健康づくりに取り組めるための正しい知識や実践方法についてパソコンを使って学習する講座です。
- 3 いしかわ健康づくり標準プログラム**
健康づくりを実践するための様々な運動プログラムを紹介しています。
- 4 健康づくり応援の店**
健康づくりを食の面からサポートしてくれる飲食店を紹介しています。
- 5 いしかわの食文化**
いしかわの郷土料理や食材などを紹介しています。

県健康推進課ホームページ：

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>

*いしかわ健康バランスガイドは、「いしかわ健康学講座企画推進委員会・いしかわ健康バランスガイド企画部会」委員のご協力のもと、作成いたしました。委員名簿は上記県健康推進課ホームページに掲載されています。

【一口メモ】

石川県健民運動推進本部では、毎月7日を「健康の日」に定め、健康増進運動を展開しています。

<参考文献>

食 事 編

- (1) (社) 日本栄養士会監修：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル 第一出版 2006.7.15
- (2) 食事バランスガイド活用支援ソフト「独楽回師」 第一出版 2006
- (3) (財) 日本食生活協会・農林水産省：Let's try! 食事バランスガイド「つ(SV)」早見表 2006
- (4) 石川県・石川県食生活改善推進協議会：母が伝えるヘルシーいしかわの食 1997年9月
- (5) 石川県・石川県食生活改善推進協議会：伝えたいふる里のおもてなし 2000年11月
- (6) 金沢市・金沢市食生活改善推進協議会：伝えたい味 じわもん料理集 平成17年8月
- (7) 石川県教育委員会：こどもたちにふるさとの味を 一能登編一 平成2年2月
- (8) 石川県教育委員会：こどもたちにふるさとの味を 一加賀編一 平成3年2月

身体活動編

- (1) 運動所要量・運動指針の策定検討会：健康づくりのための運動指針2006 平成18年7月
- (2) 厚生労働省：健康づくりのための運動基準2006 ～身体活動・運動・体力～報告書 平成18年7月
- (3) アメリカスポーツ医学会編、日本体力医学会体力科学編集委員会 監訳：運動処方指針一原著第6版一 南江堂 2005
- (4) (財) 健康・体力づくり事業財団：運動基準・指針と体力・身体活動の意義 2006.11.8
- (5) (財) 健康・体力づくり事業財団：健康を維持し体力を高める運動処方とプログラム一生活習慣病を予防・改善するために一 2006.11.8
- (6) 厚生労働省監修：介護予防テキスト 社会保険研究所 2001
- (7) NPO 法人地域保健研究会編：予防訪問介護による介護予防プログラムと介入研究 社会保険研究所 平成18年
- (8) 大田仁史：介護予防リハビリ体操 講談社 2006