



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

8つの
コースで

健康づくりポスター

一覧表

あなたはロコモチェック大丈夫?
(ロコモリスク検出シート)

- 1 片足立ちで膝下がはけない
- 2 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 3 1km程度(約15分間)を続けて歩けない
- 4 やや重めの家事が困難
- 5 家で中々つかまりたり滑ったりする
- 6 階段を上がるのに手すりが必要
- 7 2kg程度の買い物を持って歩けない

ロコモチェックの結果は、ロコモの可能性がわかります! (ロコモリスク検出シート)を必ずお読みください。

あなたの適量どのくらい?
塩分含有量を知ろう

砂糖 中性脂肪
アルコールに変わる

糖尿病の合併症

こんなタイプがかかりやすい

タバコは百害あって一利なし

健康な身体は健康なお口から

休憩室に、食堂に、喫煙所に、自販機コーナーに!
ポスターを掲示して職場の健康づくりを進めてみませんか?
ポスターの組み合わせは事業所様にあわせて
自由にお選びいただけます。

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

30 清涼飲料水の糖質含有量

スポーツ飲料 (500ml)	炭酸飲料 (500ml)	紅茶 (500ml)
125kcal 糖質 31g	225kcal 糖質 56.5g	80kcal 糖質 20g
10*	19*	7*

31 缶コーヒーの糖質含有量

ブラック (150ml)	微糖 (150ml)	砂糖入り (150ml)	カフェオレ (150ml)
0kcal 糖質 0.0g	27.8kcal 糖質 4.0g	66.6kcal 糖質 13.7g	79.6kcal 糖質 14.8g
0*	1*	5*	5*

32 血糖の上昇を抑える食べ方
ゆるやかにするコツ

- 1日3食規則正しく食べる
- 間食を食べる
- ゆっくりよくかんで食べる
- 主食の量ね食いはしない

33 アルコールのエネルギー量

ビール (300ml)	焼酎 (300ml)	焼酎 (100ml)	ウイスキー (300ml)
147kcal	158kcal	84kcal	0kcal
130kcal	180kcal	185kcal	163kcal

34 血管が詰まる糖尿病の合併症

35 高血糖が進むとすい臓に負担が...

36 うつ病 こんなタイプがかかりやすい

37 タバコは百害あって一利なし

禁煙コース

38 禁煙効果は20分後から!

39 禁煙するとこんなにいいことがある!

40 タバコ代だけではない! ご存知ですか? 喫煙コスト

41 タバコの害は吸わない人をも襲う

禁煙コース

42 健康な歯をもち続けよう! 健康な身体は健康なお口から

歯科コース

ポスターのお取り寄せ方法・お問い合わせ先

「健康づくり」ポスター申請書に必要事項をご記入の上、FAXでご依頼ください。

協会けんぽ福井支部のホームページからダウンロードの上、印刷してご利用ください。

協会けんぽ福井 健康づくりポスター

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ
TEL:0776-27-8301 FAX:0776-27-8306



運動コース

1 **簡単にできる 目の疲れを取る方法**
～目のストレッチ～

目を動かすだけで目の疲れを取り除くことができます。目のストレッチは、目の筋肉をほぐし、目の周りの血行を促進します。目の疲れを軽減し、目の健康を保ちましょう。

よくわかる！動画解説

1. 目を右に動かす
2. 目を左に動かす
3. 目を上に動かす
4. 目を下に動かす
5. 目を右斜めに動かす
6. 目を左斜めに動かす
7. 目を上下左右に動かす

健康づくり宣言 運動コース

2 **ウォーキングでHDL-Cを増やそう**
(善玉コレステロール)

ウォーキングは、HDL-Cを増やすのに効果的です。HDL-Cは、動脈硬化を防ぐ働きがあります。毎日ウォーキングをすることで、HDL-Cを増やし、健康な体を目指しましょう。

1日の歩数とHDL-Cの関係

歩数が増えるほどHDL-Cの値も高くなります。毎日10,000歩以上歩くと、HDL-Cの値が約1.5倍に高くなります。

健康づくり宣言 運動コース

3 **簡単にできる それぞれ10秒間 肩こり・腰痛予防ストレッチ!!**

肩こりや腰痛を予防するために、毎日10秒間のストレッチをしましょう。肩こりや腰痛は、長時間のデスクワークや姿勢の悪さによって起こります。簡単なストレッチで、肩こりや腰痛を予防しましょう。

1. 肩こり予防ストレッチ
2. 腰痛予防ストレッチ

健康づくり宣言 運動コース

4 **運動をすると ビッグなおまけが!**

運動をすることで、元気がなれるし、若くなれるし、笑顔になれるし。運動は、心身の健康を保つだけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。毎日運動をすることで、健康な体と笑顔を手に入れましょう。

おまけ1 元気がなれる!!
おまけ2 若くなれる!!
おまけ3 笑顔になれる!!

健康づくり宣言 運動コース

5 **あなたは大丈夫? 生活習慣チェック**

生活習慣チェックをすることで、健康リスクを把握することができます。生活習慣病の予防には、健康的な生活習慣の維持が重要です。チェック項目を確認し、改善しましょう。

チェック項目:
1. 1日の歩数は7,000歩未満ではないか
2. 1日の塩分摂取量は10g未満ではないか
3. 野菜や果物の摂取量は1日あたり200g以上ではないか
4. 1日の脂肪摂取量は50g未満ではないか

3個以上当てはまる方は要注意!

健康づくり宣言 運動コース

6 **あなたはロコモチェック**
(ロコモリスクチェック)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)のリスクを自己チェックしましょう。ロコモは、歩行能力の低下を特徴とする疾患です。早期発見・早期治療が重要です。

チェック項目:
1. 片足立ちで膝下がはかないか
2. 階段昇降で足が滑らないか
3. 1km程度の歩行(約15分)が楽にできるか
4. 2kg程度の買い物(約15分)が楽にできるか

健康づくり宣言 運動コース

7 **今日からはじめる ロコトレ**
(ロコモ予防運動)

ロコモを予防するために、今日からはじめよう。簡単な運動で、歩行能力を向上させ、健康な体を目指しましょう。

1. 開脚片足立ち
2. スクワット
3. ジャンプ運動
4. ラジオ体操
5. ウォーキング
6. プラス10分

健康づくり宣言 運動コース

8 **今日からはじめる! ロコモ予防の運動**

ロコモを予防するために、毎日運動をしましょう。簡単な運動で、歩行能力を向上させ、健康な体を目指しましょう。

1. ジャンプ運動
2. ラジオ体操
3. ウォーキング
4. プラス10分

健康づくり宣言 運動コース



食事コース

9 **あなたの1日の歩数は平均より上ですか?**
一般的な生活で 歩数を増やす

1日の歩数を増やすには、日常生活の中で歩数を増やすことが大切です。エレベーターやエスカレーターを減らし、階段を利用したり、徒歩通勤・通学をしたりすることで、歩数を増やすことができます。

健康づくり宣言 運動コース

10 **あなたの適量はどのくらい?**

食生活の改善には、適量の食事を摂ることが大切です。食生活の改善には、適量の食事を摂ることが大切です。食生活の改善には、適量の食事を摂ることが大切です。

適量の目安:
1. 主食(お米) 230g
2. 主菜(肉類) 50g
3. 副菜(野菜) 200g

健康づくり宣言 食事コース

11 **朝食を食べて 心も体もスイッチオン!**

朝食を摂ることで、心も体もスイッチオン! 朝食は、一日の活動のエネルギー源です。朝食を摂ることで、集中力や記憶力を向上させ、健康な体を目指しましょう。

朝食のメニュー:
1. 主食(お米) 230g
2. 主菜(肉類) 50g
3. 副菜(野菜) 200g

健康づくり宣言 食事コース

12 **栄養のバランスは 主食 主菜 副菜で**

栄養のバランスを良くするために、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。栄養のバランスを良くするために、主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。

栄養のバランスの目安:
1. 主食(お米) 230g
2. 主菜(肉類) 50g
3. 副菜(野菜) 200g

健康づくり宣言 食事コース

13 **からだにやさしい食習慣**

からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。

からだにやさしい食習慣の目安:
1. 塩分摂取量は10g未満
2. 野菜や果物の摂取量は1日あたり200g以上
3. 1日の脂肪摂取量は50g未満

健康づくり宣言 食事コース

14 **からだにやさしい食習慣**

からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。

からだにやさしい食習慣の目安:
1. 塩分摂取量は10g未満
2. 野菜や果物の摂取量は1日あたり200g以上
3. 1日の脂肪摂取量は50g未満

健康づくり宣言 食事コース

15 **からだにやさしい食習慣**

からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。

からだにやさしい食習慣の目安:
1. 塩分摂取量は10g未満
2. 野菜や果物の摂取量は1日あたり200g以上
3. 1日の脂肪摂取量は50g未満

健康づくり宣言 食事コース

16 **からだにやさしい食習慣**

からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。からだにやさしい食習慣を身につけよう。

からだにやさしい食習慣の目安:
1. 塩分摂取量は10g未満
2. 野菜や果物の摂取量は1日あたり200g以上
3. 1日の脂肪摂取量は50g未満

健康づくり宣言 食事コース



血圧コース

17 **実はこんなに変化している! 血圧 24時間**

血圧は24時間変動しています。血圧は24時間変動しています。血圧は24時間変動しています。

血圧変動の目安:
1. 朝起きてから起床後1時間以内: 110/70 mmHg
2. 起床後1時間から起床後2時間以内: 120/80 mmHg
3. 起床後2時間から起床後4時間以内: 130/85 mmHg
4. 起床後4時間から起床後6時間以内: 135/90 mmHg
5. 起床後6時間から起床後8時間以内: 140/95 mmHg

健康づくり宣言 血圧コース

18 **生活習慣の改善で 血圧はこれだけ下げられる!**

生活習慣の改善で、血圧を下げることができます。生活習慣の改善で、血圧を下げることができます。生活習慣の改善で、血圧を下げることができます。

生活習慣の改善の目安:
1. 減塩: 1mmHg低下
2. 減量: 1mmHg低下
3. 運動: 1mmHg低下
4. 節酒: 1mmHg低下

健康づくり宣言 血圧コース

19 **高血圧は 万病のもと!**

高血圧は、万病のもと! 高血圧は、万病のもと! 高血圧は、万病のもと!

高血圧のリスク:
1. 脳卒中
2. 心臓病
3. 腎臓病
4. 糖尿病

健康づくり宣言 血圧コース

20 **少しの工夫で大きな差! 塩分摂取量を減らす ヒント**

少しの工夫で、塩分摂取量を減らすことができます。少しの工夫で、塩分摂取量を減らすことができます。少しの工夫で、塩分摂取量を減らすことができます。

塩分摂取量を減らすヒント:
1. 調味料の量を減らす
2. 漬物や塩辛い食品を減らす
3. 塩分控えめの食品を選ぶ

健康づくり宣言 血圧コース

21 **血圧が上がるのはなぜ? 塩分と血圧の関係**

血圧が上がるのはなぜ? 塩分と血圧の関係。血圧が上がるのはなぜ? 塩分と血圧の関係。血圧が上がるのはなぜ? 塩分と血圧の関係。

塩分と血圧の関係:
1. 塩分を摂ると、体内の水分が増える
2. 体内の水分が増えると、血容量が増える
3. 血容量が増えると、血圧が上がる

健康づくり宣言 血圧コース

22 **知らないうちに摂り過ぎている?! 塩分含有量を知ろう**

知らないうちに摂り過ぎている?! 塩分含有量を知ろう。知らないうちに摂り過ぎている?! 塩分含有量を知ろう。知らないうちに摂り過ぎている?! 塩分含有量を知ろう。

塩分含有量の目安:
1. 食塩相当量 10g未満
2. 食塩相当量 10g以上

健康づくり宣言 血圧コース

23 **砂糖や中性脂肪 アルコールが 中性脂肪に変わる**

砂糖や中性脂肪、アルコールは、中性脂肪に変わります。砂糖や中性脂肪、アルコールは、中性脂肪に変わります。砂糖や中性脂肪、アルコールは、中性脂肪に変わります。

砂糖や中性脂肪、アルコールの目安:
1. 砂糖: 50g未満
2. 中性脂肪: 50g未満
3. アルコール: 20g未満

健康づくり宣言 血中脂質コース

24 **コレステロール 上げる食物 下げる食物**

コレステロールを上げる食物と下げる食物を知りましょう。コレステロールを上げる食物と下げる食物を知りましょう。コレステロールを上げる食物と下げる食物を知りましょう。

コレステロールを上げる食物:
1. 肉類
2. 卵
3. チーズ
4. パン

コレステロールを下げる食物:
1. 野菜
2. 果物
3. 魚類
4. 大豆製品

健康づくり宣言 血中脂質コース



血糖コース

25 **夕食を低カロリーに 抑える工夫**

夕食を低カロリーに抑える工夫をしましょう。夕食を低カロリーに抑える工夫をしましょう。夕食を低カロリーに抑える工夫をしましょう。

夕食を低カロリーに抑える工夫:
1. 野菜や果物を先に食べる
2. 揚げ物や高脂肪食品を減らす
3. 1日の総摂取量を減らす

健康づくり宣言 血中脂質コース

26 **内臓脂肪を 減らすと効果的!**

内臓脂肪を減らすと効果的です。内臓脂肪を減らすと効果的です。内臓脂肪を減らすと効果的です。

内臓脂肪を減らす方法:
1. 運動を続ける
2. 健康的な食生活を続ける
3. 睡眠をしっかりとる

健康づくり宣言 血中脂質コース

27 **LDL(悪玉)が血中に 増えると...**

LDL(悪玉)が血中に増えると、健康リスクが高まります。LDL(悪玉)が血中に増えると、健康リスクが高まります。LDL(悪玉)が血中に増えると、健康リスクが高まります。

LDL(悪玉)を増やす要因:
1. 高脂肪食
2. 運動不足
3. 喫煙

健康づくり宣言 血中脂質コース

28 **油対策は やせる近道**

油対策は、やせる近道です。油対策は、やせる近道です。油対策は、やせる近道です。

油対策の目安:
1. 1日の脂肪摂取量は50g未満
2. 揚げ物や高脂肪食品を減らす

健康づくり宣言 血中脂質コース

29 **比べてみよう! 糖質含有量**
～間食編～

比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。

糖質含有量の目安:
1. 糖質含有量 10g未満
2. 糖質含有量 10g以上

健康づくり宣言 血糖コース

30 **比べてみよう! 糖質含有量**
～飲料編～

比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。

糖質含有量の目安:
1. 糖質含有量 10g未満
2. 糖質含有量 10g以上

健康づくり宣言 血糖コース

31 **比べてみよう! 糖質含有量**
～間食編～

比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。比べてみよう! 糖質含有量。～間食編～。

糖質含有量の目安:
1. 糖質含有量 10g未満
2. 糖質含有量 10g以上

健康づくり宣言 血糖コース

32 **比べてみよう! 糖質含有量**
～飲料編～

比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。比べてみよう! 糖質含有量。～飲料編～。

糖質含有量の目安:
1. 糖質含有量 10g未満
2. 糖質含有量 10g以上

健康づくり宣言 血糖コース