



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

9つの
コースで

健康づくりポスター

一覧表



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



禁煙
コース



歯科
コース



睡眠
コース



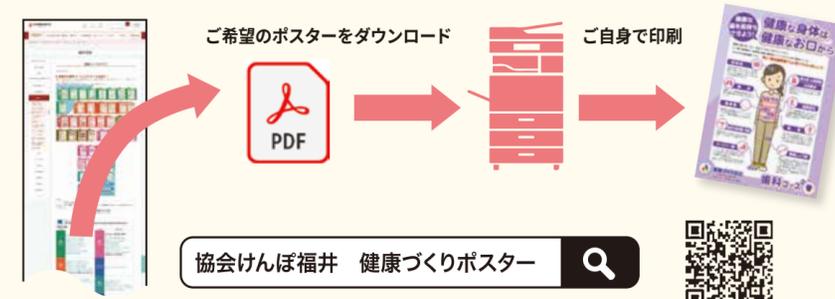
ポスターのお取り寄せ方法・お問い合わせ先

申請書からお申込みの場合



「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。

ダウンロードの場合



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。 ホームページはこちら

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

TEL: 0776-27-8300 FAX: 0776-27-8306
(自動音声案内④)

9つのコースで
健康づくり
ポスター
一覧表

健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部



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～

2
ウォーキングで
HDL-Cを増やそう
～善玉コレステロール～

3
簡単にできる
肩こり・腰痛予防
ストレッチ!!

4
運動をすると
ビックなおまけが!
元気
若く
笑顔
になる!!

5
あなたは大丈夫?
生活習慣チェック

6
あなたの生活習慣
を
ロコモチェック

7
今日から始める!
ロコトレ

8
今日から始める!
ロコモ予防の運動

9
目標の生活で
歩数を増やす



食事
コース

10
あなたの適量は
どのくらい?

11
朝食を食べて
心も体もスイッチオン!

12
栄養のバランスは
主食 主菜 副菜で

13
栄養のバランスは
主食 主菜 副菜で

14
からだに
やさしい食習慣

15
からだに
やさしい食習慣



血圧
コース

14
血圧24時間

15
生活習慣を
変えて
血圧はこれだけ
下げられる!

16
高血圧は 万病のもと!

17
少しの工夫で大きな効果!
塩分摂取量を減らす

18
血圧が上がるのはなぜ?
塩分と血圧の関係

19
知らないうちに摂り過ぎている?!
塩分含有量を知ろう



血中脂質
コース

20
砂糖・アルコール
中性脂肪
に変わる

21
コレステロール
上げる食物 下げる食物

22
夕食を低カロリーに
抑える工夫

23
内臓脂肪を
減らすと効果的!

24
LDL(悪玉)が血中に
コレステロール
増えると...

25
油対策はやせる近道



血糖
コース

26
比べてみよう! 糖質含有量
～間食編～

27
比べてみよう! 間食のエネルギー

28
比べてみよう! 糖質含有量
～飲料編～

29
裏面に
ラベルの裏側

30
清涼飲料水の
糖質含有量

31
缶コーヒーの
糖質含有量

32
血糖の上昇を
ゆるやかにする
コツ

33
アルコールの
エネルギー量

34
糖尿病の
合併症

35
腎臓に
負担がかかる



メンタル
コース

36
こんなタイプが
かかりやすい

37 NEW!
リフレッシュ!

38 NEW!
ストレスのセルフケア