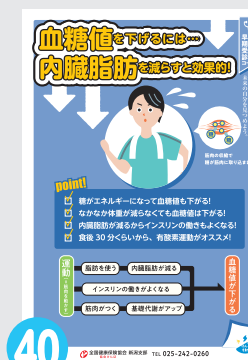
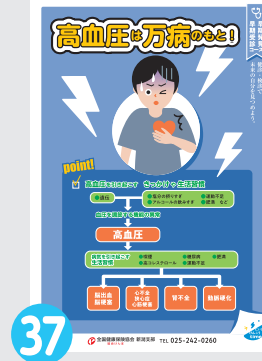


[illegible]

たばこコース



早期発見・早期受診
コース



メンタルヘルス
コース



6つのコースで

健康づくり ポスター

一覧表

一覽表



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ませんか？

掲示するポスターは事業所様の健康課題にあわせて自由にお選びいただけます。

全部で
44
種類

**全種類一覧表は
次ページから**

健康づくりのメリット

- **職場全体が健康を意識することで、元気で明るい雰囲気職場に！**
- **健康で元気な状態で仕事をすると、集中力もアップし、効率的に働ける！**

ポスターのお取り寄せ方法



お取り寄せ

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。

データ配布

協会けんぽ新潟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。

お問い合わせ先



全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

TEL 025-242-0260

FAX 025-242-0280



協会けんぽ新潟 健康づくりポスター

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/niiyata/cat070/190815-1/r6poster/>

6コース 44種類

- 「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」「メンタルヘルス」の6つのテーマに沿ったポスターです。
- 複数枚を組み合わせることで、食堂であれば食生活、洗面が近くにあればデンタルヘルスなど、関連するところに掲示すると効果的です。

新潟を、もっと幸せな県にする、健康づくり県民運動。

健康立県にいがた

「生きがい・幸福度」を軸として、5つのテーマ別に健康づくりを展開



はじめよう、
けんこう
time

健康立県にいがた

新潟県は、すべての世代が生き生きと暮らせるよう、県民一人一人が自らの健康に関心を持ち行動できる、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進し、健康寿命の延伸をめざしています。

食生活コース

1 **食生活**
あなたの適量
どのくらい？

point! あなたの活動量にあったご飯の量で、体重をコントロールしましょう！

1. 朝ごはんをしっかりとる。2. 昼ごはんをしっかりとる。3. 夜ごはんをしっかりとる。

1. 朝ごはんをしっかりとる。2. 昼ごはんをしっかりとる。3. 夜ごはんをしっかりとる。

2 **食生活**
朝食を食べて
スイッチオン!

point! 朝食を食べると、1日の活動量が増える。朝食を食べないと、1日の活動量が減る。

1. 朝食を食べる。2. 朝食を食べない。

1. 朝食を食べる。2. 朝食を食べない。

3 **食生活**
栄養のバランスは
主食・主菜・副菜

point! 栄養のバランスは、主食・主菜・副菜の3つで決まる。

1. 主食を食べる。2. 主菜を食べる。3. 副菜を食べる。

1. 主食を食べる。2. 主菜を食べる。3. 副菜を食べる。

4 **食生活**
栄養のバランスは
主食・主菜・副菜

point! 栄養のバランスは、主食・主菜・副菜の3つで決まる。

1. 主食を食べる。2. 主菜を食べる。3. 副菜を食べる。

1. 主食を食べる。2. 主菜を食べる。3. 副菜を食べる。

17 **食生活**
甘いものの
糖質含有量

point! 甘いものの糖質含有量は、砂糖の量で決まる。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

18 **食生活**
血糖値の上昇を
ゆるやかにする

point! 血糖値の上昇をゆるやかにするには、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

19 **食生活**
アルコールの
エネルギー量

point! アルコールのエネルギー量は、アルコールの量で決まる。

1. アルコールの量を増やす。2. アルコールの量を減らす。

1. アルコールの量を増やす。2. アルコールの量を減らす。



5 **食生活**
からだに
やさしい食習慣

point! からだにやさしい食習慣は、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

6 **食生活**
からだに
やさしい食習慣

point! からだにやさしい食習慣は、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

7 **食生活**
からだに
やさしい食習慣

point! からだにやさしい食習慣は、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

8 **食生活**
からだに
やさしい食習慣

point! からだにやさしい食習慣は、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

運動コース

20 **運動**
目の疲れを取る方法
～目のストレッチ～

point! 目の疲れを取るには、目のストレッチが効果的。

1. 目を閉じる。2. 目を開く。

1. 目を閉じる。2. 目を開く。

21 **運動**
HDL-Cを増やそう
～有酸素運動～

point! HDL-Cを増やすには、有酸素運動が効果的。

1. 有酸素運動をする。2. 有酸素運動をしない。

1. 有酸素運動をする。2. 有酸素運動をしない。

22 **運動**
肩こり・腰痛予防
～ストレッチ～

point! 肩こり・腰痛を予防するには、ストレッチが効果的。

1. ストレッチをする。2. ストレッチをしない。

1. ストレッチをする。2. ストレッチをしない。

9 **食生活**
血糖値を
上げる食物
下げる食物

point! 血糖値を上げる食物と下げる食物は、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

10 **食生活**
夕食を低カロリーに
遅い時間・食事の
ポイント

point! 夕食を低カロリーにするには、食事の順番が重要。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

1. 野菜を食べる。2. 肉を食べる。3. 主食を食べる。

11 **食生活**
油対策・やせる近道
～油のカット～

point! 油対策・やせる近道は、油のカットが効果的。

1. 油のカットをする。2. 油のカットをしない。

1. 油のカットをする。2. 油のカットをしない。

12 **食生活**
甘いものの
糖質含有量

point! 甘いものの糖質含有量は、砂糖の量で決まる。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

23 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

24 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

25 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

13 **食生活**
間食のエネルギー
～コンビニ～

point! 間食のエネルギーは、コンビニで決まる。

1. コンビニで決まる。2. コンビニで決まる。

1. コンビニで決まる。2. コンビニで決まる。

14 **食生活**
甘いものの
糖質含有量

point! 甘いものの糖質含有量は、砂糖の量で決まる。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

15 **食生活**
甘いものの
糖質含有量

point! 甘いものの糖質含有量は、砂糖の量で決まる。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

16 **食生活**
甘いものの
糖質含有量

point! 甘いものの糖質含有量は、砂糖の量で決まる。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

1. 砂糖の量を増やす。2. 砂糖の量を減らす。

26 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

27 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

28 **運動**
運動すると
ビッグなおまけが!

point! 運動すると、ビッグなおまけがもらえる。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

1. 運動をする。2. 運動をしない。

