提出先：協会けんぽ奈良支部

（FAX:0742－30－3671）

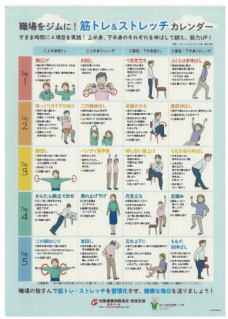
「職場まるごと健康宣言」
健康づくり促進ポスター　送付依頼書

令和　　年　　月　　日

■ 太枠内をご記入ください

事業所記号	※保険証または資格情報のお知らせの氏名の上に記載されている数字（7 ケタまたは 8 ケタ）
事業所所在地	〒　　－
事業所名称	
電話番号	—　　—　　（担当者：　　）

健康づくり促進ポスター見本（サイズ：A3）　※裏面【参考】もご覧ください

①食生活の見直し （　　）部	②運動の推進 （　　）部	③禁煙・分煙対策 （　　）部	④適正なアルコール摂取 （　　）部
			送付希望ポスターの必要数量を（　　）にご記入ください。
⑤心の健康づくり （　　）部	⑥筋トレ・ストレッチ （カレンダータイプ） （　　）部	⑦ストレッチ （カレンダータイプ） （　　）部	

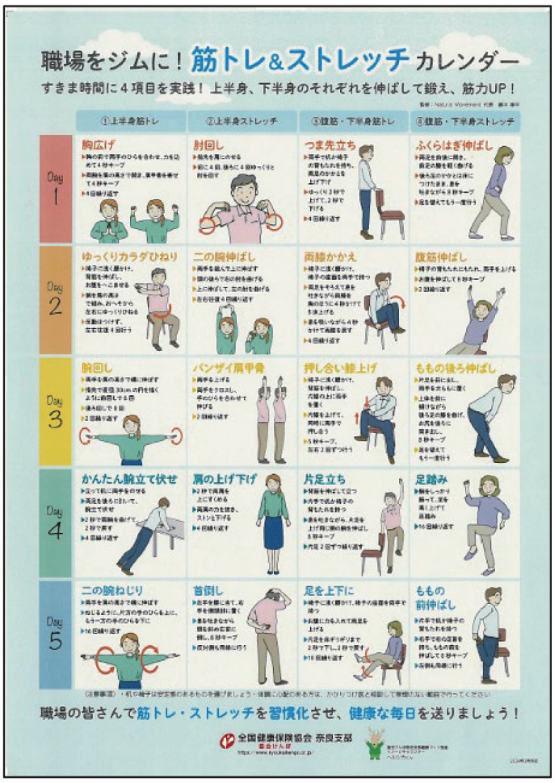
原則、1～2週間程度で送付いたしますが、在庫状況によっては
送付までにお時間をいただく場合があります。よろしくお願い申し上げます。

【連絡先】全国健康保険協会　奈良支部　企画総務グループ　電話：0742-30-3700（自動音声案内４番）

【参考】

運動促進ポスター

筋トレ・ストレッチポスター（カレンダータイプ）



体への負荷：高

Day1、Day2…と日ごとに筋トレにチャレンジ。
筋トレ後はストレッチを忘れずに！

ストレッチポスター（カレンダータイプ）

体への負荷：低

Day1、Day2…と日ごとにストレッチ。
首・肩～腕～全身～下半身のストレッチで体も心もスッキリ！

※1 部からでも依頼可能です。お気軽にご依頼ください。