

6コース 46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、洗面が近くで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 **あなたの適量**
あなたの適量に合った量の食事で、栄養をコントロールしましょう。

2 **朝食を食べてスニッチオン!**
朝食を食べると、健康寿命が延びます。

3 **栄養のバランスは 主食 主菜 副菜**
栄養のバランスは、主食・主菜・副菜のバランスです。

4 **栄養のバランスは 主食 主菜 副菜**
栄養のバランスは、主食・主菜・副菜のバランスです。

17 **食パンの糖質含有量**
3gのスティックシュガー約何本分?

18 **血糖の上昇をゆるやかにする食べ方のコツ**
血糖の上昇をゆるやかにする食べ方のコツ。

19 **アルコールのエネルギー量**
アルコールのエネルギー量。

NEW **減酒**
お酒の量を減らす。

NEW **お酒の量を減らす**
お酒の量を減らす。

5 **からだにやさしい食習慣**
からだにやさしい食習慣。

6 **からだにやさしい食習慣**
からだにやさしい食習慣。

7 **塩分摂取量を減らすヒント**
塩分摂取量を減らすヒント。

8 **塩分含有量を知ろう**
塩分含有量を知ろう。

運動コース

20 **目の疲れを取る方法**
目の疲れを取る方法。

21 **HDL-Cを増やそう**
HDL-Cを増やそう。

22 **肩こり・腰痛予防**
肩こり・腰痛予防。

9 **血糖値を上げる食物 下げる食物**
血糖値を上げる食物 下げる食物。

10 **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。

11 **油対策やせる近道**
油対策やせる近道。

12 **糖質含有量**
糖質含有量。

23 **運動するとピッコをおまけが!**
運動するとピッコをおまけが!

24 **大丈夫? 行動習慣チェック**
大丈夫? 行動習慣チェック。

25 **ロコモチェック**
ロコモチェック。

13 **間食のエネルギー**
間食のエネルギー。

14 **糖質含有量**
糖質含有量。

15 **ラベルの裏側**
ラベルの裏側。

16 **清涼飲料水の糖質含有量**
清涼飲料水の糖質含有量。

26 **ロコモ予防の運動**
ロコモ予防の運動。

27 **ロコモ予防の運動**
ロコモ予防の運動。

28 **歩数を増やす**
歩数を増やす。

