

『四季のけんこう』『健康づくりポスター』のご案内

健康づくり推進宣言
事業所特典

年4回無料で
お届けします!

HEALTHY INFORMATION FOR WINTER 冬のけんこう

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ
テレビを見ながら
カンタン！おいしい！太りにくい夜食にはん
牛肉のアジア風しゃぶしゃぶが
ささ身とアボカドのサラダ
根菜ピクルス

HEALTHY INFORMATION FOR SUMMER 夏のけんこう

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ
外を歩きながら
カンタン！おいしい！太りにくい夜食にはん
豚肉と大根のカレー
夏野菜のレンジ煮浸し
ヨーグルトパーク

健康情報誌 「四季のけんこう」

季節に応じた健康管理に関する情報をお届けします。食生活や運動、メンタルヘルスなどの健康情報を幅広く掲載しています。

感
開放

夏バテ?

高血圧は イエローカード

愛媛県は高血圧の方が多く県です

注意
脳卒中や心筋梗塞といった
レッドカードを防ぐための対策

対策① 高血圧と診断されたら
医療機関を受診しましょう！
対策② 自宅や職場で血圧を測り
健康診断を受診しましょう！

無 料 ジ ム

効果的に「脱メタボ」
エレベーターから階段に
変えて、活動量アップ！

例えば...
体重70kgの人が毎日5分、階段昇降すると
1年で1.3kg減らせます！
また筋肉がくたくたで代謝が上がり、カロ
リー消費しやすい身体になっていきます。

生活の中で

健康づくりポスター

STOP!! 過剰な塩分摂取!!

減

過剰な塩分摂取は高血圧につながります

出来ることから始めて
血圧コントロールしましょう

減塩商品

上手に使ってうす味に!

毎月17日は
減塩の日

毎月17日は
減塩の日
SALT
良塩

1日6gの塩分をめざしましょう

社内等へ掲示して、健康意識の向上に活用しましょう。

送信先：協会けんぽ愛媛支部 保健グループ宛

FAX 089-947-2133

おかけ間違いにご注意ください

健康づくり推進宣言事業所特典申込書

【申込不要】 四季のけんこう（年4回の定期送付）



- ・健康づくり推進宣言事業所すべてにお送りいたします。
- ・送付は6月、9月、12月、3月の年4回を予定しています。
- ・1回あたりの送付部数は1事業所1部です。

健康づくりポスターを申込みます（必要部数をご記入ください）

① 高血圧啓発 ポスター （A3サイズ）	② 階段利用促進 ポスター （A3サイズ）	③ 高血圧予防 ポスター （A3サイズ）	④ 減塩ポスター （A2サイズ）
必要部数 _____ 部	必要部数 _____ 部	必要部数 _____ 部	必要部数 _____ 部

▼送付先をご記入ください

保険証の記号 （左づめ）									
事業所名									
所在地	〒 -								
ご担当者様お名前									
ご連絡先電話番号									

健康保険被保険者証 本人（被保険者） 00111 平成26年 6月25日交付

記号 21700023 番号 21

氏名 協会 太郎
生年月日 平成 元年 5月 10日
性別 男
資格取得年月日 平成 26年 6月 1日

事業所名称 ○ 株式会社
保険者番号 010100116
保険者名称 全国健康保険協会 ○ 支部
保険者所在地 ○ 市 ○ 区 ○ 町 ○ 丁目 ○ 番 ○ 号

印