

5コース
15種類

「喫煙」「脂質」「運動」「代謝」「血圧」の5つのテーマに沿ったポスターです

喫煙

1 **ご存知ですか？ 喫煙に伴うコスト**

喫煙は健康被害だけでなく、経済的負担も大きい。喫煙者1人1日100円以上のコストがかかる。喫煙者1人1年10万円以上のコストがかかる。

喫煙者1人1日100円以上のコストがかかる。喫煙者1人1年10万円以上のコストがかかる。

2 **たばこは百害あって一利なし**

喫煙は健康被害だけでなく、経済的負担も大きい。喫煙者1人1日100円以上のコストがかかる。喫煙者1人1年10万円以上のコストがかかる。

喫煙者1人1日100円以上のコストがかかる。喫煙者1人1年10万円以上のコストがかかる。

3 **禁煙効果は20分後から！**

禁煙効果は20分後から！禁煙効果は20分後から！禁煙効果は20分後から！

禁煙効果は20分後から！禁煙効果は20分後から！禁煙効果は20分後から！

代謝

10 **血糖の上昇を緩やかにする食べ方のコツ**

血糖の上昇を緩やかにする食べ方のコツ。血糖の上昇を緩やかにする食べ方のコツ。

血糖の上昇を緩やかにする食べ方のコツ。血糖の上昇を緩やかにする食べ方のコツ。

11 **内臓脂肪を減らすと効果的！**

内臓脂肪を減らすと効果的！内臓脂肪を減らすと効果的！

内臓脂肪を減らすと効果的！内臓脂肪を減らすと効果的！

12 **ラベルの裏側**

ラベルの裏側。ラベルの裏側。ラベルの裏側。

ラベルの裏側。ラベルの裏側。ラベルの裏側。

脂質

4 **遅い時間による食事のポイント**

遅い時間による食事のポイント。遅い時間による食事のポイント。

遅い時間による食事のポイント。遅い時間による食事のポイント。

5 **油対策はやせる近道**

油対策はやせる近道。油対策はやせる近道。油対策はやせる近道。

油対策はやせる近道。油対策はやせる近道。油対策はやせる近道。

6 **LDL(悪玉)コレステロールが血中に増えると...**

LDL(悪玉)コレステロールが血中に増えると... LDL(悪玉)コレステロールが血中に増えると...

LDL(悪玉)コレステロールが血中に増えると... LDL(悪玉)コレステロールが血中に増えると...

血圧

13 **毎日の生活習慣の見直しから！**

毎日の生活習慣の見直しから！毎日の生活習慣の見直しから！

毎日の生活習慣の見直しから！毎日の生活習慣の見直しから！

14 **血圧24時間**

血圧24時間。血圧24時間。血圧24時間。

血圧24時間。血圧24時間。血圧24時間。

15 **塩分摂取量を減らすヒント**

塩分摂取量を減らすヒント。塩分摂取量を減らすヒント。

塩分摂取量を減らすヒント。塩分摂取量を減らすヒント。

運動

7 **運動習慣チェックで元気をカラダづくり！**

運動習慣チェックで元気をカラダづくり！運動習慣チェックで元気をカラダづくり！

運動習慣チェックで元気をカラダづくり！運動習慣チェックで元気をカラダづくり！

8 **ウォーキングでHDL(善玉)コレステロールを増やそう**

ウォーキングでHDL(善玉)コレステロールを増やそう。ウォーキングでHDL(善玉)コレステロールを増やそう。

ウォーキングでHDL(善玉)コレステロールを増やそう。ウォーキングでHDL(善玉)コレステロールを増やそう。

9 **肩こり・腰痛予防ストレッチ!!**

肩こり・腰痛予防ストレッチ!!肩こり・腰痛予防ストレッチ!!

肩こり・腰痛予防ストレッチ!!肩こり・腰痛予防ストレッチ!!

しずおかカラダ良いことヒント

「しずおかカラダ良いことヒント」は、日々の生活の中で無理なく健康づくりに取り組めるよう、「職場でちょっと意識を変えるだけでできる」具体的な行動を、ポスターを通じてわかりやすくお伝えします。

従業員の皆さまが「カラダに少し良いこと」を始めるきっかけとして、当ポスターを事業所内のさまざまな場所でご活用ください。

